

Rust en Slaap

[nederlands - dutch - الهولندية]

Yamina Amfra

revisie: Abo Abdillah

2013 - 1434

IslamHouse.com

Islam voor iedereen

أهمية الراحة والنوم

« باللغة الهولندية »

يمنة أمفرة

مراجعة: أبو عبد الله

2013 - 1434

IslamHouse.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

'rust en slaap'.

*“Bij de nacht wanneer hij bedekt;
Bij de dag wanneer hij beschijnt”
(Koran 92:1 en 2)*

We verslapen circa een derde van ons leven. Slaap is voor ons een natuurlijk versterkend middel. Tijdens onze slaap hersteld onze energie, weefsels en cellen worden vernieuwd, het genezingsproces is in volle gang, organen en cellen worden voorzien van brandstof en de resterende afvalstoffen worden afgevoerd naar onze uitscheidingsorganen. Dit is slechts een klein onderdeel van de activiteiten van ons lichaam tijdens onze slaap.

Voor al deze processen is slaap onontbeerlijk voor onze gezondheid. Maar hoeveel slaap hebben we eigenlijk nodig?

De meningen van medici lopen hier nogal uiteen. De een beweert 7 tot 8 uur, de ander 4 a 5 uur slaap per nacht. Het laatste onderzoek hiernaar is dan zeker nog niet afgerond.

Laten we het dan ook niet uit wetenschappelijke hoek bekijken maar vanuit de natuur. Hoe is het in de dierenwereld om ons heen?

Neem bijvoorbeeld de vogels. Wij allemaal horen de vogels s’orgens bij het licht worden en s’avonds als het donker wordt. Mensen die heel dicht bij de natuur staan passen hun dagelijks ritme ook aan het ritme van de dieren aan. Hun motto is dat wij onze ogen van Allah hebben gekregen om licht en donker waar te

nemen en dat dit het juiste moment aangeeft van slapen en waken. Alleen de mens heeft ook kunstmatig licht uitgevonden. Van olielamp en kaarsen tot de gloeilamp waardoor we de dag zodanig verlengen dat dit ons in staat stelt om onze activiteiten hiermee te verlengen. Het is zo vanzelfsprekend geworden dat de meeste onder ons de feeling met de natuur kwijt zijn.

Een mooie ayaah uit de Koran over licht: *“Allah geeft het licht aan de hemelen en de aarde. De gelijkenis van Zijn licht is met een nis met een lamp erin: de lamp bevindt zich in een glas. Het glas is als een stralende ster, die brandt (van de olie) van een gezegende olijfboom, die niet van het Westen en niet het Oosten is. Haar olie verlicht, hoewel zij (nog) niet door het vuur aangeraakt is. Licht op licht. Allah leidt naar Zijn licht wie Hij wil. En Allah maakt gelijkenissen voor de mensen. En Allah is Alwetend over alle zaken.*(Koran 24:35)

Onze maatschappij is niet ingesteld om onze natuurlijke levensritme van dag en nacht te volgen. Om toch zo goed mogelijk onze slaap te regelen is het van groot belang allereerst te zorgen voor een goed uitgebalanceerde dagelijkse voeding. Wat goede voeding is kun je terugvinden in het artikel over 'voedsel'.

Gezonde voeding heeft invloed op de kwaliteit van de nachtrust. We weten allemaal dat het drinken van koffie, cola of een drankje met veel cafeïne s'avonds voor het naar bed gaan ons niet bepaald meteen in slaap laten vallen. Maar dat een glas warme melk ontspannend kan werken waardoor we de slaap sneller zullen vatten.

Dit heeft alles te maken met bepaalde voedingsstoffen die in onze dagelijkse voeding voorkomen.

Nog even terug naar het glas met de warme melk. Melk bestaat o.a. uit calcium. En calcium heeft onder andere de eigenschap om een goede nachtrust te bevorderen evenals de stof L-tryptofaan die in melk voorkomt. Heb je last van slapeloosheid, kijk dan eens naar je voedingspatroon. Vermijdt zoveel mogelijk cafeïne. Neem in je dagelijkse voeding bananen, wortels, avocado, sla en zonnebloempitten op. Ze bevatten veel vitamine B6 die het lichaam nodig heeft om serotonine te vormen. Dit is een stof in ons lichaam die zorgt voor een goede nachtrust.

Onderzoekers aan het Massachusetts Institute for Technology (MIT)-U.S.A. hebben aangetoond dat het eten van een banaan voor het slapen gaan kan leiden tot een betere nachtrust.

Laten we eens kijken hoe in de tijd dat de Profeet (saw) leefde met slaap werd omgegaan.

“Allah wisselt de dag en de nacht af. Voorwaar, daarin is zeker een lering voor de bezitters van inzicht”
(Koran 24:44)

De Profeet (saw) adviseerde om te gaan slapen nadat het eten verteerd was. Ook dat we op onze rechterzij in slaap moeten vallen en indien mogelijk, met het gezicht naar Mekka.

Het slapen op de rechterzij heeft zeker een medisch aspect in zich. Het hart en vaatsysteem heeft op deze manier ‘de vrije ruimte’. Nu klinkt dit een beetje overdreven maar zeker mensen met hartproblemen ervaren groot verschil in het slapen op de rechterzijde of op de linkerzijde.

Overdag slapen werd door de Profeet (saw) als een uiting van luiheid beschouwt. Echter, een siësta vlak na het Dhur gebed tijdens de middaghitte werd aanbevolen. Het is ons verboden om te slapen in de late namiddag, tenzij onze gezondheid er ons toe dwingt.

Mag ik jullie een vraag stellen? Wat doen jullie zoal na het Ischaa gebed? De Profeet (saw) beval ons om na het Ischa gebed te gaan slapen. Dit is eigenlijk hetzelfde tijdstip als dat ik eerder omschreef in dit artikel. Om onze nachtelijke gebeden te kunnen doen, dienen we onze tijd na het Ischaa gebed niet te verspillen met onbelangrijke zaken. Van zappen op de t.v. tot computer of onnodig geklets.

In de periode van de nacht heeft Allah het uur van de dageraad verheven: dat wil zeggen, het laatste derde deel van de nacht, waarin Hij zichzelf manifesteert aan Zijn dienaren, elke nacht en naar hen afdaald op een manier die Zijne Majesteit betaamt en uitroept: “Is er iemand, die vergeving zoekt opdat Ik hem zal

vergeven? Is er iemand, die berouw heeft opdat ik zijn berouw kan accepteren? Iemand die smeekt in gebed? Iemand die het uitroept?"(geciteerd uit het boek 'Tijd in het leven van een moslim' blz. 47)

Naast het feit dat haram zaken om de hoek komen kijken als wij ons bezighouden met onbelangrijke zaken na het Ischa gebed, is het belangrijk dat wij onze nachtrust krijgen om weer fit en fris onze nachtelijke gebeden te verrichten. Overigens mag de tijd na het Ischa gebed benut worden voor het bij elkaar komen om Allah te gedenken of om een bepaald onderwerp te behandelen wat met de Islam te maken heeft. Voordat je gaat slapen dien je woedoe te verrichten. En zoals uit een volgende overlevering van Aisha (moge Allah tevreden over haar zijn) blijkt, is het belangrijk om je ook spiritueel goed te verzorgen voordat je gaat slapen.

De Profeet (saw) zei tegen Aisha: "Ga niet slapen voordat je de hele Koran gelezen hebt, voordat alle profeten van voorspraak voor je zullen zijn; voordat alle gelovigen tevreden over je zullen zijn en voor je de Hadj en Umrah hebt verricht!"

Na deze woorden verrichtte de Profeet (saw) twee ra'kaat nafila. Als symbolische oplossing voor het lezen van de gehele Koran voor het slapen gaan, adviseerde de Profeet (saw) het 3 maal lezen van soerat 'Al-Ichlas' Vrede en zegewensen voor de Profeet en alle voorafgaande profeten doe je met een smeekbede voor alle profeten. Vergiffenis voor alle gelovigen doe je ook met een smeekbede en het verrichten van de Hadj en de Umrah doe je ook met een smeekbede. Als laatste kun je de geloofsbelijdenis reciteren want per slot van rekening wordt slapen gezien als 'de kleine dood' en je weet nooit wanneer jouw laatste minuut op aarde is.

“Allah neemt de zielen weg bij hun sterven en bij degenen die niet sterven in hun slaap. Dan houdt Hij de zielen waarvoor Hij de dood heeft beslist achter, en stuurt Hij de overigen (terug) tot een vastgestelde tijd. Voorwaar, daarin zijn zeker Tekenen voor een volk dat nadenkt.” (Koran 39:42)

Binnen de alternatieve geneeswijzen is men het erover eens dat de uren slaap voor middernacht de meest waardevolle en rustgevende uren zijn. Om dit zelf te ondervinden is het raadzaam om vroeg te gaan slapen en bij het Fadjr gebed (voor zonsopgang) weer op te staan. Je zult dan zelf ervaren wat voor positieve invloed dit heeft op je fysieke, mentale en spirituele gesteldheid.

Hierbij één van de ochtend smeekbedes welke door de Profeet (saw) is overgeleverd: “Oh Allah! Met Uw hulp en met Uw toestemming treden we de ochtend binnen en met Uw hulp en met Uw toestemming treden we de nacht binnen! Met Uw hulp en met Uw toestemming leven we en met Uw hulp en met Uw toestemming sterven we; en tot U zal de Opstanding zijn.” (overgeleverd door At-Tirmidhi)

Echter, de Profeet (saw) heeft ons ook gewaarschuwd voor teveel inspanning met betrekking tot het Geloof. Hij adviseerde iedereen die teveel Koran leest, teveel vast, elke nacht lang opblijft om te bidden, matig en in balans te zijn door te zeggen: “Inderdaad heeft jouw lichaam recht op jou, jouw familie heeft recht op jou en je vrouw heeft recht op jou”(overgeleverd door Al-Boechari)

Maar een goede balans vinden tussen activiteit, rust en slaap is voor ieder heel persoonlijk. Het beste kun je hierbij goed naar je eigen lichaam luisteren.

En zoals Ali (moge Allah tevreden over hem zijn) gezegd heeft: "Geef het hart een uur rust na een uur van inspanning. Want het hart raakt verblind als het wordt geforceerd". 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

Geneeskunde van de Profeet - Jalaluddin Abburaahman As-Suyuti

Een leven lang fit deel 2 - H.M. Diamond

Handboek voeding en

Gezondheid - Jan en Inge Dries

Tijd in het leven van een moslim - Yoesoef Al-Qardawi

Kom tot gebed - A. van Bommel

Yamina

(levensstijl adviseuse)