

Jezelf onder controle houden tijdens woede

Vrijdagpreek van 11 maart 2016

Bismillahi Rahmani Arrahiem,

Onderwerp van vandaag is: Jezelf onder controle houden tijdens woede.

De profeet Mohammed vzmh heeft het volgende gezegd: ““De sterke man is niet degene die goed is in worstelen, maar degene die controle heeft over zichzelf tijdens een aanval van woede.”

Wat we hieruit leren is dat de persoon die zichzelf onder controle kan houden de sterke persoon is en niet diegene die heel goed is om de andere op de grond te werpen. De kracht die nodig is om jezelf onder controle kan houden is zo veel belangrijker dan fysieke kracht.

Verder zien we dat woede vele negatieve gevolgen heeft voor de persoon zelf en voor de omgeving. Om te beginnen zien we dat een persoon die zijn woede niet onder controle kan houden lichamelijke en psychologische klachten kan krijgen. Te denken valt hier aan suikerziekte, hartproblemen en psychologische problemen (voorbeeld woedeaanvallen). Verder zien we dat deze persoon weinig innerlijke rust kent. Naast de lichamelijke gevolgen zien we ook dat deze persoon maatschappelijk gerelateerde problemen kan ervaren. Om een voorbeeld te geven, een persoon die zijn woede niet kan beheersen kan een huwelijk van jaren met kinderen in één moment kapot maken. Een huis waar hij of zij jaren in geïnvesteerd heeft is in één klap verleden tijd.

Een man vroeg aan de Profeet Mohammed vzmh om advies, waarop de Profeet tot drie keer toe tegen hem zei: “Word niet boos.” We leren hieruit hoe belangrijk het is om ons boosheid en woede te beheersen.

Allah swt zegt in aya 134 in surah al-Imraan het volgende:

Degenen die voor- en tegenspoed uitgeven (op de weg van Allah) en die hun woede inhouden en de mensen vergeven. En Allah houdt van de weldoeners.

Tevens zegt Allah swt in aya 22 in surah an-Noor het volgende:

(..) En laat hen vergeven en geen acht slaan (op wat zij hebben misdaan). Houden jullie er niet van dat Allah jullie vergeeft? En Allah is meest vergevingsgezind, meest genadevol.

De genade en de vergevingsgezindheid van Allah swt is enorm groot. Wij moeten proberen om deze twee eigenschappen van Hem ons eigen te maken. Als wij dit doen, dan kunnen we ons zelf beheersen en zo voorkomen dat we ons mee laten sleuren door onze emoties en onze woede. Als je zo'n instelling hebt dan zul je behoren tot de weldoeners.

Dhoe'l-Qarnay zei tegen een engel leer mij iets zodat mijn geloof zal toenemen. De engel zei tegen hem beheers je woede. Op het moment dat je je emoties en woede laat gaan, dan zal je zeker in de val trappen van de Shaitan. Op het moment dat je woede laat gaan, dan zal je daden verrichten waar je achteraf enorm veel spijt van zult krijgen en waar de Shaitan zeker trots op kan zijn.

Er is een vorm van woede die niet per sé slecht is. Op het moment dat je situaties ziet waarin mensen ongehoorzaam zijn aan Allah swt en onrechtvaardig zijn dan is het gerechtvaardigd om daar boos om te worden. Maar je reactie moet wel juist en correct zijn. Niet dat je je diegene op een gewelddadige manier corrigeert. Helaas zien we tegenwoordig dat moslims zich boos maken om materialistische zaken in plaats van zaken die betrekking hebben tot het geloof en rechtvaardigheid.

Maar hoe kunnen we ons woede en emoties onder controle houden? Om te beginnen moeten we ons hoogbewust worden van Allah swt en zijn principes. Dit kan bereikt worden door Allah swt te aanbidden en te gedenken. Tevens heeft de profeet het volgende advies overgeleverd: "Boosheid komt van shaitan en de shaitan is geschapen uit vuur en vuur wordt alleen door water geblust, dus wanneer iemand van jullie boos wordt, laat hem wudu verrichten." Tevens moeten we in situaties van woede ons verplaatsen naar een andere plek. Ben je in een situatie waarin je bang bent dat je je woede niet onder controle kan houden, vermijd zulke plekken en situaties. Tenslotte wat men altijd zegt, zwijgen is goud waard. Heel vaak is de beste medicijn om je mond te houden.

Beste broeders en zusters, ga hiermee aan de slag en zorg ervoor dat we ons emoties en woede kunnen beheersen zodat we behoren tot de weldoeners. Beste broeders en zusters bedankt voor jullie aandacht!

Wasalaam oe3alaikom warahmatoe Allahi wa barakaatoeh.