

De voordelen van slaap in de nacht

Vrijdagpreek van vrijdag 13 januari 2023

Bismillahi arahmani araheem,

Het onderwerp van vandaag is: de voordelen van slaap in de nacht.

Allah swt zegt in Surah ar-Roem in aya 23 het volgende:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

En het behoort tot Zijn tekenen dat jullie s'nachts slapen en dat jullie overdag naar Zijn gunst zoeken. Voorwaar daarin bevinden zich zeker tekenen voor een volk dat luistert.

Vandaag de dag zien we dat veel mensen kampen met slaapproblemen. Je ziet dat er boekenkasten vol zijn geschreven over dit onderwerp. Vandaag zullen we stilstaan bij slaap vanuit de Islamitische perspectief en we zullen stilstaan bij de voordelen hiervan en dan specifiek voor de slaap die men s'nachts verricht. Allah swt heeft de dag en nacht geschapen. Hij heeft de nacht geschapen om erin te rusten. Het is een fase van de dag dat men terugtrekt naar zijn eigen huis en vervolgens tot rust komt in zijn slaap. Slapen in de nacht werkt helend. Terwijl wij lekker in bed liggen en uitrusten, is ons lichaam juist hard aan het werk om ons te resetten. Ons lichaam wordt namelijk weer in de oude staat hersteld zodat je overdag weer met volle energie tegen aan kan. Allah swt zegt hierover in surah an-Naba in aya 9 en 10 het volgende:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا

En hebben Wij jullie slaap niet als (een vorm van) rust gemaakt? En hebben Wij de nacht niet als een bedekking gemaakt?

Als we kijken naar het slaapgewoontes van onze profeet Mohammed vzmh en de vrome voorgangers daarna dan zie je dat ze vroeg gingen slapen en ook vroeg wakker werden. Je ziet dat ze ook niet kampte met problemen waar we vandaag de dag dagelijks mee geconfronteerd worden, zoals oververmoeidheid, stress en andere mentale ziektes. En je zag ook dat ze zowel fysiek maar ook mentaal de vruchten plukte hiervan. De islam leert ons dat ons lichaam een recht op ons heeft en dat is het geven van voldoende rust. Op het moment als je dit recht verwaarloost dan zal je hoe dan ook een prijs hiervoor betalen. Zowel in dit wereldse leven als in het hiernamaals. De volgende hadith laat dit duidelijk naar voren komen.

Salman bracht een bezoek aan Abu ad-Darda en vond Um Ad-Darda' gekleed in armoedige kleding en vroeg haar waarom ze in die staat was?". Zij antwoordde: "Je broer, Abu Ad-Darda' is niet geïnteresseerd in de luxe van deze wereld." Ondertussen kwam Abu Ad-Darda en bereidde een maaltijd voor hem (Salman), en zei tegen hem: "(Eet alstublieft) want ik ben aan het vasten." Salman zei: "Ik ga niet eten, tenzij jij eet." Dus Abu Ad-Darda' at. Toen het nacht werd, stond Abu Ad-Darda' op (voor het nachtgebed). Salman zei (tegen hem): "Slaap," en hij sliep. Opnieuw stond Abu Ad-Darda' op (voor het gebed), en Salman zei (tegen hem): "Slaap." Toen het het laatste deel van de nacht was, zei Salman tegen hem: "Sta nu op (voor het gebed)." Dus baden zij beiden en Salman zei tegen Abu Ad-Darda': "Jouw Heer heeft recht

op jou en jouw ziel heeft recht op jou en jouw familie heeft recht op jou.) Later bezocht Abu Ad-Darda' de Profeet Mohammed vzmh en vertelde hem dat. De Profeet zei: "Salman heeft de waarheid gesproken."

Als we kijken naar de slaapgewoontes van de mensen tegenwoordig dan zie je dat veel mensen een verstoord slaapritme hebben. Ze gaan heel laat naar bed en ze zijn tot de laatste uurtjes van de nacht bezig op hun telefoon. Filmpje hier en filmpje daar, van het appen op WhatsApp tot het bekijken van een live-view op Tiktok en ga zo maar door. Ze slapen te laat waardoor hun lichaam en geest nooit tot rust komt. Dit heeft zowel lichamelijk als mentaal grote negatieve gevolgen. Je ziet ook dat ze hun gebeden verwaarlozen waardoor ze onverantwoordelijk bezig zijn en waar ze op de dag des oordeels verantwoording moeten afleggen. Op het moment dat je je tijd doorbrengt met zaken en het leidt tot het verwaarlozen van je gebeden, dan is dit Islamitisch niet toegestaan. Het is de gewoonte om niet te lang na salaah te gaan slapen, tenzij er een noodzaak is (werk) of als je zakendoet die geen negatieve gevolgen heeft op je gebeden. De profeet Mohammed vzmh zei hierover het volgende: **je zou niet voor het avondgebed moeten slapen noch erna gesprekken moeten voeren.**

Beste broeders en zusters, wees bewust van de waarde van je slaap in de nacht en zet je in om op tijd naar bed te gaan om zo je lichaam haar recht te geven en ook om een betere versie van jezelf te worden.

Beste broeders en zusters, bedankt voor jullie aandacht!

Wa salamoe 'alaykouw wara7matoeh lahi wabarakatoeh.