

sheikh Moh'ammed Saalih' al-Moenajjid



een boek • ver •
reiniging

woedhoe-e

ghoest

istindjaa-e

www  uwkeuze.net

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

in de Naam van Allah
de Meest Barmhartige, de Meest Genadevolle

www.uwkeuze.net © 1436-2015 Copyrights, all rights reserved. Dit gratis e-book mag uitsluitend in ongewijzigde vorm verspreid en doorgestuurd worden. Plaats dit e-book gerust op uw website, twitter of facebook etc., of stuur het naar de leden van uw mailinglijst. Het is nadrukkelijk niet toegestaan om dit e-book voor financiële doeleinden te gebruiken. Voor misbruik zal men aan Allah de Verhevene verantwoording moeten afleggen.

Een boek over reiniging

Geschreven door:
sheikh Moh'ammed Saalih' al-Moenadjid

Vertaald en aangevuld door:
Aboe Yoesoef 'Abdoellaah

Dit e-boek is een verzameling van artikelen die ook te lezen zijn op:

<http://uwkeuze.net/toiletbezoek-en-istindjaa-e/>

<http://uwkeuze.net/ghoesl/>

<http://uwkeuze.net/de-woedhoe-e-stap-voor-stap/> (+video)

<http://uwkeuze.net/vraag-24/> [Mag je tijdens de *woeddoe-e* over de *h'idjaab* (hoofddoek) vegen als je de *h'idjaab* niet af kunt doen?]

<http://uwkeuze.net/de-wijsheid-achter-de-woedhoe-e/>

Inhoudsopgave:

- Toiletbezoek en *istindjaa-e*.....blz. 4
- Complete vs. acceptabele *ghoesl*.....blz. 10
- De *woedhoe-e*, stap voor stap.....blz. 15
- Mag je tijdens de *woedhoe-e* over de *h'idjaab* vegen als je de *h'idjaab* niet af kunt doen?.....blz. 21
- De wijsheid achter de *woedhoe-e*.....blz. 24

Toiletbezoek en *istindjaa-e*

Alle lof zij Allah, de Heer der werelden. Allahs zegeningen en vrede zijn met de profeet Moh'ammed, zijn familie en metgezellen en iedereen die hen in het goede volgt tot aan de Laatste Dag.

De Islaam is niet louter een religie, maar een manier van leven en het onderwijs zelfs wat we moeten doen als we naar het toilet moeten gaan. De Islaam onderwijst ook reinheid. Allah *Soebh'aaanhoe wa Ta'aalaa* (Glorieus en Verheven is Hij) zegt in Zijn Nobele Qor-aan (Nederlandstalige interpretatie): “...Waarlijk, Allah houdt van degenen die continue berouwen tonen (innerlijke reinheid) en Hij houdt van degenen die zich reinigen (uiterlijke reinheid).” [Soerat al-Baqarah (2), aayah 222.]

Allah de Verhevene zegt ook (Nederlandstalige interpretatie): “...Daarin zijn mannen die ervan houden om zich te reinigen – en Allah houdt van degenen die zich reinigen (zowel uiterlijk als innerlijk).” [Soerat at-Tawbah (9), aayah 108.]

Allah 'Azza wa Djel (de Almachtige en Majesteitelijke) heeft ons de *woedhoe-e* (kleine rituele wassing) en de *ghoesl* (grote rituele wassing) opgedragen om ons te reinigen, alsook *istindjaa-e*. Na de toelichting op *istindjaa-e* volgt de etiquette van het toiletbezoek.

Istindjaa-e & istidjmaar

Istindjaa-e is verplicht (*waadjib*) en het betekent het verwijderen van urine en ontlasting etc. na het toiletbezoek met water, stenen of iets anders dat rein is en dat de onreinheid (*nadjaasah*) zal verwijderen – zoals kiezels of papier waarop Allah of enig van Zijn Namen niet genoemd is – met uitzondering van botten en uitwerpselen.

Het verrichten van *istindjaa-e* na het laten van een windje is niet verplicht en afkeurenswaardig omdat het extreem is. Maar als iemand een windje laat na het verrichten van de *woedhoe-e*, dan is zijn *woedhoe-e* verbroken, volgens de consensus (*idjmaa'*) van de islamitische geleerden. Het wassen van het geslachtsdeel en de anus wordt geen *woedhoe-e* genoemd; het wordt *istindjaa-e* genoemd als men water gebruikt en *istidjmaar* als er stenen of vergelijkbare materialen gebruikt worden.

Istidjmaar is geldig – zij het met stenen of toiletpapier – ook al is water beschikbaar; er is geen meningsverschil (*ikhtilaaf*) onder de geleerden over dit punt. Het bewijs dat *istidjmaar* met stenen en dergelijke acceptabel is, is de *h'adieth* overgeleverd door al-Boekhaarie (159) en Moeslim (237) van Aboe Hoerayrah (moge Allah tevreden zijn met hem) die aangeeft dat de boodschapper van Allah ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) gezegd heeft (Nederlandstalige interpretatie): “Wie *woedhoe-e* verricht dient zijn neus te spoelen, en wie *istidjmaar* verricht dient een oneven aantal te gebruiken.”

Wanneer men *istidjmaar* verricht, dient men drie of meer keer te vegen zodat de plek goed gereinigd wordt. Moeslim (262) leverde over dat Salmaan al-Faarisie (moge Allah tevreden zijn met hem) zei: “De profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) verbood ons onszelf te reinigen met minder dan drie stenen.”

Het verrichten van *istindjaa-e* met water is beter. Moeslim (271) en an-Nasaa-ie (45) leverden over dat Anas ibn Maalik (moge Allah tevreden zijn met hem) zei: “Toen ik een kind was, droeg ik een kleine zak van leer gevuld met water wanneer de boodschapper van Allah ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) het toilet binnenging en hij reinigde zichzelf met water.”

Ibn Qoedaamah (moge Allah hem genadig zijn) zei in *al-Moeghnie* (1/206): “Als iemand slechts één van hen wil verrichten, dan is het gebruiken van water beter vanwege de *h’adieth* die we hebben aangehaald, en omdat het de plek reinigt en de viezigheid en de sporen verwijdert, en het reinigt beter.”

Maar je beperken tot alleen stenen (en dergelijke) is voldoende en er is geen meningsverschil onder de geleerden, vanwege de overleveringen die we hebben aangehaald en omdat het de consensus van de *ṣah’aabah* (moge Allah tevreden zijn met hen) is. [Het punt is dat je jezelf goed moet reinigen.]

Wat moet gewassen worden?

Als men alleen geürineerd heeft, dan hoeft men alleen de top van de penis [of de vagina] te wassen om het te reinigen van urine. Men hoeft de anus dan niet te wassen omdat er niets uitgekomen is. Als men gepoept heeft, dient men de resten van de ontlasting te verwijderen en vervolgens de sluitspier van de anus te wassen om enige viezigheid die er aan kan kleven te verwijderen. (Voor meer informatie, zie *Fataawa al-Shaykh Ibn Baaz*, vol. 10, p. 36; *al-Sharh al-Moemti’* van Ibn ‘Oethaymien, vol. 1, p. 88.)

De urine of ontlasting zal ongetwijfeld ook plaatsen bereiken anders dan waar ze uit het lichaam komen. Die plekken moeten ook gewassen worden en de onreinheid en viezigheid moeten verwijderd worden.

De profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) vertelde ons dat het niet goed reinigen van de geslachtsdelen na urineren of ontlasting, één van de oorzaken is van de straf in het graf. Ibn ‘Abbaas (moge Allah tevreden zijn met hem) zei: “De profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) liep langs één van de tuinen van al-Medienah en hoorde het geluid van twee mannen die werden gestraft in hun graven. De profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) zei (Nederlandstalige interpretatie): ‘**Ze worden gestraft, maar ze worden niet gestraft voor enige grote zonde. Eén van hen had de gewoonte zichzelf niet behoorlijk te reinigen na te hebben geürineerd en de andere had de gewoonte boosaardige roddels te verspreiden.**’” (Overgeleverd door al-Boekhaarie; zie *Fath’ al-Baarie*, 1/317.)

Moderne imitatie van de ongelovigen heeft zo'n mate bereikt dat sommige toiletten voor mannen urinoirs bevatten. Iemand die ze gebruikt urineert zonder schaamte in volle zicht van iedereen die komt en gaat te midden van onreinheid. Hij combineert twee verboden handelingen in één daad: het niet verbergen van zijn geslachtsdeel (wat 'awrah is) en het niet goed reinigen na te hebben geürineerd.

De etiquette van het toiletbezoek

Dit is een opsomming van de etiquette wanneer men naar het toilet moet, hetgeen *moestah'ab* (aanbevolen) is voor de moslim om na te leven.

1.) Het is *Soennah* om “*Bismillaah* (in de Naam van Allah)” te zeggen voordat men het toilet binnengaat. 'Aliy ibn Abie T_{aa}lib (moge Allah tevreden zijn met hem) verhaalde dat de boodschapper van Allah صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) gezegd heeft (Nederlandstalige interpretatie): “De ogen van de djinn zijn geblokkeerd om de 'awraat van de zonen van Adam te zien wanneer men 'Bismillaah' zegt bij het binnengaan van het toilet.” (Overgeleverd door at-Tirmidzie, *al-Djoemoe'ah*, 551. Als *sah'ieh'* geclassificeerd door al-Albaanie in *Sah'ieh' Soenan at-Tirmidzie*, nr. 496.)

Een *h'adieth* van Anas (moge Allah tevreden zijn met hem) toont aan dat de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) zei:

[بِسْمِ اللَّهِ] اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ

[*Bismiellaah*] *Allaahoemma iennie a'oedzoe bieka min al-khoebthie wa al-khabaa-ieth* - [In de Naam van Allah] O Allah, ik zoek toevlucht bij U tegen onreine satans, mannelijk en vrouwelijk.” (Al-Boekhaarie 1/45; Moeslim 1/283. Zie ook *Fath' al-Baarie* 1/244.)

2.) Men dient het toilet binnen te gaan met de linkervoet eerst en het toilet te verlaten met de rechervoet eerst.

3.) Als men de behoefte dient te doen in een omgeving die daar eigenlijk niet voor bestemd is, is het aanbevolen om zo ver als mogelijk weg te gaan (van mensen).

4.) Men dient het niet met het gezicht richting de *qiblah* te doen, noch met de rug richting de *qiblah*. De profeet صلی اللہ علیہ وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): **“Wanneer iemand van jullie zich moet ontlasten, laat hem dit niet richting de *qiblah* doen, noch zijn rug daar naar keren; doe het richting het oosten of westen.”** [Want Mekkah ligt ten zuiden van al-Medienah – vertaler.] (Overgeleverd door al-Boekhaarie, *al-Woedhoe-e*, 141).

5.) Als men moet urineren, dient men op te letten dat er geen druppels urine terechtkomen op zijn kleding of lichaam. [Het is aanbevolen om zittend of gehurkt te urineren, zodat de omgeving, je kleding (denk aan het gebed) en jezelf niet verontreinigd raakt.] Ibn ‘Abbaas (moge Allah tevreden zijn met hem) verhaalde: “De profeet صلی اللہ علیہ وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) liep langs één van de tuinen van al-Medienah of Mekkah en hoorde de stemmen van twee mannen die gestraft werden in hun graven. De profeet صلی اللہ علیہ وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) zei (Nederlandstalige interpretatie): **‘Zij worden gestraft, maar zij worden niet gestraft voor een grote zonde.’** Vervolgens zei hij: **‘Nee, een van hen nam geen voorzorgsmaatregelen om zichzelf te beschermen tegen zijn urine, en de andere was gewoon roddels te verspreiden.’** Daarna vroeg hij voor een palmtak die hij in tweeën brak en hij plaatste elk stuk op een graf. Er werd tegen hem gezegd: ‘O boodschapper van Allah! Waarom deed u dat?’ Hij zei: **‘Moge hun bestraffing verminderd worden zolang als deze niet uitdrogen,’** of: **‘...totdat deze uitdrogen.’**” (Overgeleverd door al-Boekhaarie, *al-Woedhoe-e*, 209.)

6.) Men dient de geslachtsdelen niet met de rechterhand vast te houden tijdens het urineren. De profeet صلی اللہ علیہ وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): **“Wanneer iemand van jullie naar het toilet gaat, dient hij zijn geslachtsdelen niet aan te raken met zijn rechterhand.”** (Overgeleverd door al-Boekhaarie, *al-Woedhoe-e*, 149.)

7.) Het is niet toegestaan om je behoefte te doen op straat of in de schaduw. De profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “Pas op voor twee dingen die vervloeking veroorzaken.” Zij zeiden: “Wat zijn de twee dingen die vervloeking veroorzaken, O boodschapper van Allah?” Hij zei: “Je ontlasten op de straat of in de schaduw.” (Overgeleverd door Moeslim, *al-Tahaarah*, 397.)

8.) Het is *makroeh* (afkeurenswaardig) om te spreken terwijl je jezelf ontlast.

9.) Het is *moestah’ab* (aanbevolen) om “*ghoefraanak* [vergeef mij (O Allah)]” te zeggen wanneer men het toilet verlaat. ‘Aa-ieshah (moge Allah tevreden zijn met haar) zei: “Wanneer de profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) uit het toilet kwam, zei hij: ‘*Ghoefraanak*.’” (Overgeleverd door at-Tirmidzie, *al-Tahaarah*, 7; als *ṣah’ieh’* geclassificeerd door al-Albaanie in *Ṣah’ieh’ Soenan at-Tirmidzie*, nr. 7.)

En tot Allah keren wij allemaal terug.

Complete vs. acceptabele *ghoesl*

Alle lof is voor Allah, de Heer der werelden, en vrede en zegeningen zijn met de profeet, zijn familieleden, metgezellen en eenieder die hun voetstappen volgt. Voorts.

Ten eerste:

Er zijn twee soorten *ghoesl* (of *ghusl* – grote rituele wassing): de acceptabele en complete *ghoesl*. In het geval van acceptabele *ghoesl* is het voldoende om alleen de verplichte onderdelen van de *ghoesl* te verrichten, zonder enige handeling van de *moestahabb* (aanbevolen) of *Soennah* te verrichten. Je dient de intentie te hebben om jezelf te reinigen, vervolgens water elk deel van je lichaam laten bereiken, gebruik makend van welk middel dan ook; hetzij door onder een douche te gaan staan, of je onder te dompelen in (een bad,) de zee of in een zwembad en dergelijke, alsook je mond en neus spoelen.

Volledige *ghoesl* betekent doen wat de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) deed, met alle *soennan* van *ghoesl*.

Sheikh Moh'ammed ibn 'Oethaymien werd gevraagd hoe men de *ghoesl* dient te verrichten. Hij antwoordde: "*Ghoesl* kan op twee manieren verricht worden:

1 – Door alleen de verplichte onderdelen van de *ghoesl* te verrichten, wat inhoudt dat je water alle delen van je lichaam laat bereiken, wat ook het spoelen van je mond en neus omvat. Als iemand het water alle delen van zijn lichaam laat bereiken, door middel van wat dan ook, dan heeft hij de (staat van) grote onreinheid verwijderd (opgeheven) en zichzelf goed gereinigd, want Allah de Verhevene zegt (Nederlandstalige interpretatie): "...En als jullie in een staat van *djoenoeb* (#1) zijn, reinig jullie (hele lichaam) dan..." [Soerat *al-Maa-idah* (5), *ayah* 6.]

<<<(#1) *Djanaabah* (*djoenoeb*): de staat van een persoon na het hebben van geslachtsgemeenschap of na een zaadlozing in een natte droom etc.>>>

2 – De complete manier, wat beduidt dat je de *ghoesl* doet zoals de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) dat deed. Wanneer hij in het geval van *djanaabah ghoesl* wilde verrichten, waste hij eerst zijn handen. Vervolgens waste hij zijn geslachtsdeel en alle andere plaatsen die bereikt zijn door de onreinheid. Daarna verrichtte hij de volledige *woedhoe-e* (of *wudu* – kleine rituele wassing). Tot slot waste hij zijn hoofd drie keer met water en daarna waste hij de rest van zijn lichaam. Dit is hoe de complete *ghoesl* verricht dient te worden.” (Einde citaat van *Fataawa Arkaan al-Islaaam*, p. 248.)

Ten tweede:

Er is geen verschil tussen *ghoesl* in het geval van *djanaabah* en *ghoesl* na menstruatie behalve dat het in het geval van *ghoesl* na menstruatie meer *moestahabb* is om over de haren te wrijven dan in het geval van *ghoesl* na *djanaabah*. Het is voor de vrouw ook *moestahabb* om parfum te gebruiken op de plaats van bloeding, om een eventuele onplezierige geur te verwijderen.

[Noot van de vertaler: een vrouw dient echter niet geparfumeerd haar huis te verlaten. De profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “Elke vrouw die parfum opdoet en dan naar buitengaat en langs een groep mensen (mannen) passeert zodat zij haar geur kunnen ruiken is een *zaaniyah* (een vrouw die overspel pleegt).” (Overgeleverd door *imaam Ah'mad*, 4/418; zie ook *Sah'ieh' al-Djaamie'*, 105.) De profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft ook gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “Elke vrouw die parfum draagt en dan naar de moskee gaat, zodat de geur (van haar parfum) kan worden waargenomen, haar gebeden zullen niet worden aanvaard totdat ze de *ghoesl* doet, zoals de *ghoesl* gedaan moet worden in staat van *djanaabah*.” (Overgeleverd door *imaam Ah'mad*, 2/444; zie ook *Sah'ieh' al-Djaamie'*, 2703.) (Einde toevoeging.)]

Moeslim (332) leverde over van 'Aa-ishah (moge Allah tevreden zijn met haar) dat Asmaa-e aan de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) vroeg over *ghoesl* na menstruatie. Hij zei (Nederlandstalige interpretatie): “Neem jullie water en lotusbladeren en reinig jullie zelf goed.

Giet daarna water over je hoofd en wrijf krachtig zodat het de wortels van de haren bereikt. Giet vervolgens het water over jezelf, neem dan een stuk stof geparfumeerd met muskus en reinig jezelf.” Asmaa-e zei: ‘Hoe dien je jezelf te reinigen?’ Hij zei: “*Soebh’aan Allaah! Reinig jezelf ermee.*” ‘Aa-ishah zei – alsof ze het tegen haar fluisterde: “Volg de sporen van bloed.” En zij vroeg hem over *ghoesl* in het geval van *djanaabah*. Hij zei: “*Neem water en reinig jezelf goed – of reinig jezelf door en door – en giet dan water over je hoofd en wrijf het zodat het de wortels van de haren bereikt. Giet vervolgens water over jezelf.*” ‘Aa-ishah zei: “Hoe voortreffelijk waren de vrouwen van de *Ansaar!* Zij lieten verlegenheid niet in de weg staan om hun religie correct te begrijpen.”

De profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) maakte dus onderscheid tussen *ghoesl* na menstruatie en *ghoesl* na *djanaabah*, met betrekking tot het wrijven over de haren en het gebruiken van parfum.

Ten derde:

Het zeggen van *bismillaah* wanneer je *ghoesl* en *woedhoe-e* verricht is *moestahabb* volgens de meerderheid van de *foeqahaa-e* (geleerden op het gebied van *fiqh* - jurisprudentie), en de Hanbalies zeiden dat het verplicht is.

Sheikh Moh’ammed ibn ‘Oethaymien (moge Allah hem genadig zijn) zei: “Volgens onze *madzhab* is het zeggen van *bismillaah* verplicht, zoals in het geval van *woedhoe-e*. Er is geen tekst daarover, maar zij zeiden: “Het is verplicht in het geval van *woedhoe-e*, dus dit geldt meer voor in het geval van *ghoesl*, want dat is een grotere reiniging.”

Maar de correcte mening is dat het niet verplicht is in het geval van *woedhoe-e*, noch *ghoesl*. (Einde citaat van *al-Sharh al-Mumti’*.)

Ten vierde:

Het spoelen van de mond en neus is verplicht bij *ghoesl*, wat de mening is van de H’anafies en Hanbalies.

Al-Nawawi zei, het meningsverschil over dit punt besprekend: “De geleerden hebben vier meningen over het spoelen van de mond en neus:

1. Dat deze twee handelingen behoren tot de *soennan* van *woedhoe-e* en *ghoesl*. Dit is onze mening (Shaafa’ie).
2. Dat zij verplicht zijn bij zowel *woedhoe-e* als *ghoesl* en dat zij voorwaarden zijn voor de geldigheid ervan. Dit is de bekende mening van Ah’med.
3. Dat zij verplicht zijn bij *ghoesl* maar niet bij *woedhoe-e*. Dit is de mening van Aboe H’aniefah en zijn metgezellen.
4. Dat het spoelen van de neus, maar niet de mond, verplicht is bij *woedhoe-e* en *ghoesl*. Dit is overgeleverd van Ah’med, en Ibn al-Moendzir zei: “Dit is mijn mening.”

[Einde citaat van *al-Madjmoo’* (1/400).]

De correcte mening is de tweede mening, dat het spoelen van de mond en neus verplicht is bij *ghoesl* en dat het een voorwaarde is voor de geldigheid ervan.

Sheikh Moh’ammed ibn ‘Oethaymien (moge Allah hem genadig zijn) zei: “Onder de geleerden zijn er sommigen die zeggen dat *ghoesl* niet geldig is zonder hen (d.w.z. het spoelen van mond en neus), zoals het geval is bij *woedhoe-e*.

En er is gezegd dat het geldig is zonder hen.

De correcte mening is de eerste, omdat Allah de Verhevene zegt (Nederlandstalige interpretatie): “...reinig jullie (hele lichaam) dan...” [*soerat al-Maa-idah* (5), *aayah* 6] en dit omvat het hele lichaam. De binnenkant van de neus en mond maken deel uit van het lichaam dat gereinigd moet worden. Vandaar dat de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) het oplegde bij *woedhoe-e* omdat zij omvat worden in de Woorden van Allah (Nederlandstalige interpretatie): “...was dan jullie gezichten...” [*Soerat al-Maa-idah* (5), *aayah* 6.] Aangezien zij omvat worden in het wassen van de

gezichten en omvat worden in hetgeen gereinigd moet worden bij *woedhoe-e*, worden zij ook omvat in *ghoesl*, want reiniging is in dat geval nog belangrijker." (Einde citaat van *al-Sharh al-Mumti'*.)

Ten vijfde:

Als men in het verleden de mond en neus niet gespoeld heeft tijdens het verrichten van de *ghoesl* omdat men dit niet wist, of omdat men de mening volgde van iemand die dit niet als verplicht beschouwde, dan is de *ghoesl* toch geldig, alsook de gebeden die men verrichtte na het verrichten van een dergelijke *ghoesl* en men hoeft ze niet te herhalen. Dit is zo wegens het sterke meningsverschil onder de geleerden betreffende de regelgeving over het spoelen van de mond en neus, zoals hierboven is aangegeven.

Moge Allah de Verhevene ons allemaal helpen om te doen waar Hij van houdt en waarmee Hij tevreden is.

De *woedhoe-e*, stap voor stap

De profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “De sleutel tot het gebed is jezelf reinigen (*al-woedhoe-e*), het wordt binnengegaan met *takbier* (het zeggen van *Allaahoe Akbar*) en beëindigd met *tasliem* (het zeggen van *as-salaamoe ‘alaykoem*).”

We kunnen gerust stellen dat een groot aantal moslims niet precies weet hoe men op de juiste wijze de *woedhoe-e* (of *woedoe*, *wudu* – de kleine rituele reiniging/wassing) moet verrichten. Dit is een groot probleem omdat het gebed zonder een juiste *woedhoe-e* niet geldig is! Daarom hier een stap-voor-stap omschrijving hoe men op een correcte manier de *woedhoe-e* moet verrichten.

Er zijn twee manieren waarop men de *woedhoe-e* kan verrichten.

1.) Alleen de verplichte onderdelen van de *woedhoe-e*, welke zijn:

- a.) Je dient de intentie (*niyyah*) te hebben om de *woedhoe-e* te verrichten, om jezelf te reinigen. De intentie dient niet hoorbaar uitgesproken te worden, want de plaats van de intentie is het hart.
- b.) Het één keer spoelen van de mond en neus en wassen van het volledige gezicht. (Als je vast, let dan op dat je geen water doorslikt.)
- c.) Het één keer wassen van de handen en armen tot en met de ellebogen, eerst rechts, dan links. Vergeet niet ook tussen je vingers te wassen.
- d.) Het één keer vegen over het hele hoofd, inclusief de oren.
- e.) Het één keer wassen van de voeten tot en met de enkels, eerst rechts, dan links; ook tussen de tenen.

Wat bedoeld wordt met ‘één keer’ is dat het volledige lichaamsdeel dat genoemd is goed en volledig gewassen moet worden.

f.) Stappen **a** tot en met **e** moeten in de goede volgorde verricht worden, dus men spoelt eerst de mond en de neus, dan wast men het gezicht, dan de handen en armen, vervolgens veegt men over het hoofd en wast de oren en tenslotte wast men de voeten, omdat de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) de *woedhoe-e* op deze volgorde verrichtte.

g.) De stappen moeten achter elkaar uitgevoerd worden zonder lange tussenpozen.

Dit zijn de verplichte onderdelen van de *woedhoe-e* welke in de juiste volgorde uitgevoerd moeten worden zodat de *woedhoe-e* geldig is.

Het bewijs voor deze verplichte onderdelen van de *woedhoe-e* is de *aayah* waarin Allah de Verhevene zegt (Nederlandstalige interpretatie): “O **degenen die geloven! Wanneer jullie *as-salaah* (het gebed) willen verrichten, was dan jullie gezichten en jullie handen tot en met de ellebogen en veeg over jullie hoofden en was jullie voeten tot en met de enkels...**” [Soerat *al-Maa-idah* (5), *aayah* 6.]

2.) De wassing inclusief *moestah’ab* (aanbevolen) onderdelen van de *woedhoe-e*

De *moestah’ab* onderdelen van de *woedhoe-e* zijn overgeleverd in de *Soennah* van de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem), waarvan de details als volgt zijn:

a.) Je dient de intentie (*niyyah*) te hebben om de *woedhoe-e* te verrichten, om jezelf te reinigen. De intentie dient niet hoorbaar uitgesproken te worden, want de plaats van de intentie is het hart.

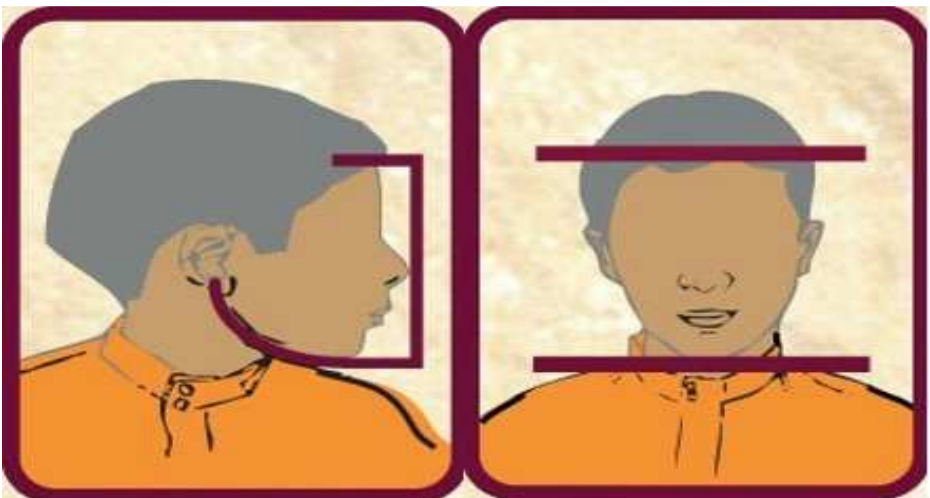
b.) Je dient *bismillaah* (in de Naam van Allah) te zeggen (als men op het toilet de *woedhoe-e* verricht, dient dit niet hoorbaar uitgesproken te worden).

c.) Vervolgens wast men 3 keer (of 1 of 2 keer) de handen inclusief de polsen, eerst rechts, dan links; ook tussen de vingers.



d.) Daarna spoelt men 3 keer (of 1 of 2 keer) de mond, waarbij men het water goed door de mond heen laat stromen waarna men het water uitspuugt. Dan reinigt men 3 keer (of 1 of 2 keer) de neus, door water op te snuiven en weer uit te blazen. Men gebruikt de rechterhand om het water in de mond en neus te brengen en de linkerhand om het water uit de neus te blazen. Het reinigen van de mond en neus gebeurt in 1 beweging. (Let op als je aan het vasten bent, dat het water niet in je keel komt!) Probeer ook vóór de *woedhoe-e* de *miswaak* of *siwaak* te gebruiken. (Zie het artikel <http://uwkeuze.net/al-fitrah-de-natuurlijke-aanleg/> voor meer details over *miswaak*.)

e.) Dan wast men het volledige gezicht 3 keer (of 1 of 2 keer), vanaf de haarlijn tot het kaakbeen en de kin, en van oor tot oor. Een man dient het haar van zijn baard ook te wassen omdat dat deel uit maakt van het gezicht. Als zijn baard dun is, dan dient hij het van binnen en buiten te wassen, maar als zijn baard dik is en de huid bedekt, dan dient hij alleen het oppervlakte te wassen en zijn natte vingers er door heen te halen.



f.) Vervolgens dient men de handen en onderarmen te wassen tot en met de ellebogen, eerst rechts, dan links. De arm begint bij de vingertoppen, inclusief de nagels, en men dient de arm te wassen tot en met de ellebogen; was ook tussen de vingers. Men kan water in de rechter handpalm nemen en naar beneden laten lopen en met de linkerhand de rechterarm wassen. Doe dit drie keer (of 1 of 2 keer). Doe hetzelfde met de linkerarm. Het is belangrijk om alles wat aan de handen etc. kleeft te verwijderen voordat men ze wast, zoals deeg, modder, verf, olie etc., wat kan voorkomen dat het water de huid bereikt.

Let op! Veel mensen denken dat ze de handen nu niet meer hoeven te wassen omdat ze hun handen als eerste hebben gewassen. Dit is echter niet juist! De eerste keer dat men de handen wast is *moestah'ab* (aanbevolen), maar nu is het wassen van de handen *waadjib* (verplicht). Dus als men de handen nu niet wast, dan is de *woedhoe-e* niet geldig en wordt het gebed niet geaccepteerd! Het is dus zeer belangrijk om de handen nog een keer te wassen.

Vrouwen die nagellak gebruiken, dienen het te verwijderen indien de nagellak een waterdichte laag vormt waardoor voorkomen wordt dat water het oppervlak van de nagels bereikt: haar *woedhoe-e* is niet geldig tenzij zij eerst de nagellak verwijderd. Als zij iets zoals henna gebruikt dat geen waterdichte laag vormt, dan is haar *woedhoe-e* wel geldig. (*Fataawaa al-Ladjnah al-Daa'imah*, 5/171.)

g.) Daarna dient men over het hoofd te vegen en de oren te wassen met nieuw water, dus niet het water wat over is van het wassen van de armen. De manier waarop over het hoofd geveegd moet worden is dat je jouw natte handen (handpalm, middelvinger, ringvinger en pink) voor op het hoofd plaats bij de haargrens en ze naar achteren beweegt naar de haargrens daar, daarna breng je ze weer naar voren naar de plek waar je begon. Vervolgens stop je je wijsvingers in je oren om de oorschelp van binnen te wassen en veeg je met je duimen over de achterkant van je oren. Met betrekking tot het haar van vrouwen; ze dient over haar haren te vegen of het nu los hangt of gevlochten is, van de voorkant van haar hoofd naar de wortels van het haar in haar nek, maar ze hoeft niet over de hele lengte van het haar te wrijven. Het wassen van het hoofd en oren gaat in één beweging, dus men dient de handen niet nog een keer nat te armen voor het wassen van de oren.

h.) De volgende stap is het 3 keer (of 1 of 2 keer) wassen van de voeten tot en met de enkels, alsook tussen de tenen. Men wast eerst de rechtervoet en dan de linkervoet, dit doet men met de linker hand.

i.) Stappen **a** tot en met **h** moeten in de goede volgorde verricht worden, dus men wast eerst de handen, dan de mond, de neus en het gezicht, dan de handen en onderarmen, vervolgens veegt men over het hoofd en wast men de oren, en tenslotte wast men de voeten, omdat de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) de *woedhoe-e* op deze volgorde verrichtte.

j.) De stappen moeten achter elkaar uitgevoerd worden zonder lange tussenpozen.

Het bewijs hiervoor is de *h'adieth* verhaald door Humraan, de bevrijde slaaf van 'Oethmaan, die zei dat 'Oethmaan ibn 'Affaan (moge Allah tevreden zijn met hem) riep voor water om de *woedhoe-e* te verrichten. Hij waste zijn handen drie keer, daarna spoelde hij zijn mond en neus, vervolgens waste hij drie keer zijn gezicht, daarna waste hij zijn rechterarm tot en met de elleboog drie keer, vervolgens waste hij zijn linkerarm op dezelfde manier. Daarna veegde hij over zijn hoofd waarna hij zijn rechtervoet waste tot en met de enkel. Vervolgens waste hij zijn linkervoet op dezelfde manier. Vervolgens zei hij: "Ik zag de boodschapper van Allah صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) de *woedhoe-e* verrichten zoals ik het deed, daarna zei de boodschapper van Allah صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) (Nederlandstalige interpretatie): 'Eenieder die de *woedhoe-e* verricht zoals ik het gedaan heb, en vervolgens twee *raka'aat* bidt waarin hij zich volledig focust op zijn gebed, zijn voorgaande zonden zullen vergeven worden.'" (Overgeleverd door Moeslim, *at-Tahaarah*, 331.)

Er is geen verschil tussen man en vrouw betreffende de manier hoe men de *woedhoe-e* dient te verrichten.

Het is *moestah'ab* (aanbevolen) om nadat men klaar is met de *woedhoe-e* te zeggen: "*Ash-hadoe allaa ielaaha ill-Allaahoe wah'dahoe laa sharieka lah, wa ash-hadoe anna Moeh'ammedan 'abdoehoe wa rasoeloeh* (ik getuig dat er geen god is die het recht heeft om aanbeden te worden behalve Allah, Hij is de Enige, Hij heeft geen deelgenoot; en ik getuig dat Moh'ammed Zijn

dienaar en boodschapper is),” want de profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “Er is niemand onder jullie die de *woedhoe-e* verricht en het correct doet en het goed doet, vervolgens zegt hij: ‘*Ash-hadoe allaa ielaaha ill-Allaahoe wah’dahoe laa sharieka lah, wa ash-hadoe anna Moeh’ammedan ‘abdoehoe wa rasoeloeh,*’ of de poorten van het Paradijs zullen geopend worden voor hem en hij mag naar binnen door welke van hen hij wenst.” (Overgeleverd door Moeslim, *at-Tahaarah*, 345.)

Een overlevering verhaald door at-Tirmidzie voegt er aan toe: “*Allaahoemma dj’alnie mien at-tawwaabiena wadj’alnie min al-moetaṭahhierien* (O Allah, laat mij behoren tot degenen die berouwvol zijn en laat me behoren tot degenen die zich reinigen).” (*At-Tahaarah*, 50; als *ṣah’ieh’* geclassificeerd door al-Albaanie in *Ṣah’ieh’ Soenan Abie Daawoed*, nr. 48. Zie *al-Moelakhhkas al-Fiqhi* door sheikh al-Fawzaan, 1/36.)

En Allah weet het best.

[Ga naar <http://uwkeuze.net/de-woedhoe-e-stap-voor-stap/> voor een video over hoe men de *woedhoe-e* dient te verrichten (Arabisch).]

Mag je tijdens de *woedhoe-e* over de *h'idjaab* vegen als je de *h'idjaab* niet af kunt doen?

Zij kan niet haar *h'idjaab* afdoen wanneer zij *woedhoe-e* verricht op haar werk, dient zij er over heen te vegen?

Vraag: ik werk in een bedrijf en het is moeilijk om *woedhoe-e* te verrichten voor het gebed (d.w.z. om de *h'idjaab* af te doen om over mijn haren en oren te vegen). Mijn vraag is: is het beter om over de *h'idjaab* te vegen en alleen over de oren zo veel als mogelijk? Of dien ik het *dhzohr* en '*asr* gebed samen te voegen thuis?

Op <http://islamqa.info/en/72391> (Engels) (<http://islamqa.info/ar/72391> - Arabisch) wordt het volgende antwoord gegeven:

Alle lof is voor Allah.

Ten eerste:

Het lijkt erop dat het moeilijk voor je is om de *h'idjaab* af te doen in verband met de aanwezigheid van niet-*mah'ram* mannen op jouw werkplaats. Als dat het geval is, dan dien je te weten dat het mengen van vrouwen met niet-*mah'ram* mannen leidt naar vele negatieve gevolgen, zoals het alleen zijn met of het kijken naar een collega van het andere geslacht, zacht spreken, verleiding en andere dingen die geen geheim zijn voor mensen met inzicht. (Zie het artikel <http://uwkeuze.net/bewijs-voor-het-verbod-op-het-mengen-van-mannen-en-vrouwen/>.)

Ten tweede:

Als een vrouw geconfronteerd wordt met dit probleem en de tijd van het gebed breekt aan terwijl zij op haar werk is, en zij kan het niet uitstellen totdat zij weer thuis is, dan dient zij op de meest afgezonderde plek op haar werkplaats te bidden, haar handen, gezicht en de rest van haar lichaam bedekken tegenover niet-*mah'ram* mannen.

Ten derde:

Het feit dat het moeilijk is om jouw *h'idhaab* af te doen om over jouw haren en oren te vegen wanneer je de *woedhoe-e* verricht, brengt bij ons de volgende vraag teweeg: hoe was jij jouw armen en voeten in aanwezigheid van mannen?

Je dient te weten dat de armen en voeten deel uitmaken van de '*awrah* wat verborgen dient te zijn voor niet-*mah'ram* mannen. Wat betreft handen en voeten is er enig meningsverschil onder de geleerden, maar de meest correcte mening is dat zij ook bedekt dienen te zijn. (Zie het artikel <http://uwkeuze.net/de-boodschap-van-de-hidjaab/>.)

Ten vierde:

Het is toegestaan voor een vrouw om over haar *khimaar* (hoofdbedekking) te vegen in het geval van noodzaak, zoals wanneer het zeer koud is, of als het moeilijk is om haar *h'idjaab* af te doen en het weer aan te doen.

Sheikh Ibn 'Oethaymien (moge Allah hem genadig zijn) werd gevraagd: is het toegestaan voor een vrouw om over haar *khimaar* te vegen?

Hij antwoordde:

De algemeen bekende opvatting in de *madzhab* van *imaam* Ah'mad is dat zij over haar *khimaar* mag vegen als het onder haar kin gaat, omdat het overgeleverd is dat sommige vrouwen van de *sah'aabah* (moge Allah tevreden zijn met hen) dat deden.

Wat ook het geval is, als er enige moeilijkheid is, hetzij doordat het weer zeer koud is of omdat het moeilijk is om het af en weer aan te doen, dan is het toegestaan om in zulke gevallen er over te vegen, anders is het beter om dat niet te doen. Einde citaat. (*Fataawaa at-Tahaarah*, p. 171.)

Er staat in *Sharh' Moentaha al-Iraadaat* (1/60): het is ook geldig voor een vrouw om over een *khimaar* die onder de kin gaat te vegen, omdat Oemm

Salamah over haar *khimaar* veegde, zoals is overgeleverd door Ibn al-Moendzir. (Einde citaat.)

Zolang als de *khimaar* de oren bedekt, is het voldoende om over de *khimaar* te vegen en het is niet nodig om de handen onder de *khimaar* te doen om over de oren te vegen. Evenzo, als een man een tulband draagt, dan hoeft hij ook niet over zijn oren te vegen, ook al zijn zij niet bedekt; maar dit is wel *moestahabb* (aanbevolen).

Sheikh Ibn 'Oethaymien (moge Allah hem genadig zijn) zei: "Het is ook *soennah* om te vegen over elk deel van het hoofd dat niet bedekt is, zoals de voorlok, de zijkanten van het hoofd en de oren. (*Fataawaa at-Tahaarah*, p. 170.)

Ten vijfde:

Een moslimvrouw dient zich in te spannen om Allah te vrezen en om Zijn bevelen te gehoorzamen, en te vermijden wat Hij verboden heeft, en weg te blijven van gemengde omgevingen (b.v. werkplaatsen waar mannen en vrouwen samen werken), waardoor zij de Woede van Allah kan verwerven. Zij dient op te passen dat zij deze wereld niet de voorkeur geeft boven het Hiernamaals, want het is een vergankelijke genieting, maar wat bij Allah is zal nooit vergaan. Het is overgeleverd in een *ṣah'ieh'* overlevering dat onze profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): "Eenieder die iets opgeeft omwille van Allah, Allah zal hem compenseren met iets beter dan dat." (Als *ṣah'ieh'* geclassificeerd door al-Albaanie in *H'idjaab al-Mar'ah al-Moeslimah*, p. 49.)

We vragen Allah om jou te helpen om dat te doen wat het beste is voor jou in deze wereld en in het Hiernamaals.

En Allah weet het best.

De wijsheid achter de *woedhoe-e*

Allah de Verhevene zegt (Nederlandstalige interpretatie): “Jullie metgezel (de profeet Moh’ammed, waarover jullie – O Qoeraysh – altijd goed spraken en die jullie vertrouwden) dwaalt niet, noch is hij misleidt. Noch spreekt hij uit begeerte. Het is slechts een openbaring (die aan hem is) geopenbaard (#1).” [Soerat an-Nadjm (53), *ayah* 2-4.]

<<<(#1) Dit gaat niet alleen over de Qor-aan, maar ook over de *Soennah*. De profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “Waarlijk, mij is de Qor-aan gegeven en iets gelijkwaardig hieraan (d.w.z. de *Soennah*)!” (Overgeleverd door Aboe Daawoed, at-Tirmidzie en Ah’med.) Aangezien de profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) zei “...mij is gegeven...”, brengt dit met zich mee dat zijn *Soennah* ook een vorm van inspiratie is.>>>

In dit artikel proberen we duidelijk te maken hoe belangrijk het is om de *woedhoe-e* correct te verrichten. En met ‘correct’ bedoelen we de gedetailleerde zorg die door de profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) aangemoedigd werd. Het niet correct verrichten van de *woedhoe-e* is niet alleen een verspilling van de beloning die je krijgt voor een goede *woedhoe-e*, maar ook laat je goede kansen liggen om je gezondheid en algehele welzijn te verhogen.

Een dagelijks ritueel

Veertien eeuwen geleden gaf onze profeet ﷺ (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem), een wandelende encyclopedie als we hem zo mogen omschrijven, een omschrijving van 26 wasbewegingen die men meerdere malen per dag moest uitvoeren om ons een optimale gezondheid te geven.

Allah de Verhevene zegt (Nederlandstalige interpretatie): “O degenen die geloven! Wanneer jullie *as-salaah* (het gebed) willen verrichten, was dan jullie gezichten en jullie handen tot en met de ellebogen en veeg over jullie hoofden en was jullie voeten tot en met de enkels... ...Allah wil voor jullie geen moeilijkheid maken, maar Hij wil jullie reinigen en Zijn gunsten aan jullie

vervolmaken opdat jullie dankbaar zullen zijn.” [Soerat al-Maa-idah (5), aayah 6.]

Voordat een moslim zijn gebeden verricht, dient hij de wassingen uit te voeren die in de *aayah* hierboven genoemd zijn en anderen die door de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) er aan zijn toegevoegd. Aldus bestaat de reiniging uit het minimaal één keer en maximaal drie keer wassen van de handen, mond en neusgaten, het gezicht, de armen tot en met de ellebogen en de voeten tot en met de enkels. Het bovenste gedeelte van het hoofd en de binnenkant en achterkant van de oren worden één keer gewassen. Als men dit vijf keer per dag verricht, reinigt dit niet alleen de essentiële lichaamsdelen van stof en viezigheid, maar “verwent” en verfrist het ze ook.

Het is interessant dat de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) de rituele wassing ook aanmoedigde vóór het slapen gaan. Ditzelfde ritueel wordt ook aanbevolen door Yoga experts die zeggen dat het wassen van de ledematen en zintuigen, zoals handen, armen, ogen, benen, mond en geslachtsorganen, vóór het slapen en gebruik makend van koel water, het lichaam ontspant en het voorbereid op een diepe slaap. (Avadhuta, Vedprajinananda, *Yoga Health Secrets*.)

Het stimuleren van het bioritme

In het artikel *“Muslims Rituals and their Effect on the Person’s Health”*, spreekt Dr. Magomed Magomedov, assistent van de afdeling Algemene Hygiëne en Ecologie van de Daghestan State Medical Academy, over hoe de wassing het bioritme van het lichaam stimuleert en specifiek de *“Biological Active Spots”* (BASes), wat zeer lijkt op de Chinese reflexotherapie.

Tegenwoordig weten we dat de mens een complex systeem is van elektromagnetische velden, meridianen, bioritmen etc. De interne organen van de mens vormen op hun beurt een niet minder ingewikkeld bio-energetisch geheel; zij hebben allemaal onverbreekelijke, meervoudige en wederzijdse verbindingen met de huid, welke speciale plekken bevatten wier functies lijken op de knoppen van ‘bedieningspanelen’, belangrijk voor specifieke organen. Deze plekken worden *“Biological Active Spots”* (BASes)

genoemd. (Magomedov, Magomed, *Muslim Rituals & their effect on the person's health.*)

Tijdens het verwijzen naar de overeenkomsten tussen de rituele wassing en de wetenschap van Chinese reflextherapie, noemt Dr. Magomedov in zijn fascinerende artikel ook de verschillen. Om een dokter in reflectologie te worden, moet men 15 tot 20 jaar studeren, onvergelijkbaar met de simpele vaardigheden van de *woedhoe-e*.

In een andere vergelijking werd aangehaald dat reflextherapie hoofdzakelijk gebruikt werd om ziekten te genezen en bij uitzondering ter voorkoming, terwijl, wat later in dit artikel blijkt, de wassing vele preventieve voordelen heeft.

“Het merendeel van de meest krachtige BASes worden gewassen tijdens de islamitische wassing. Het is niet de dokter die vele jaren gestudeerd heeft die dit doet, maar elke moslim doet dit bij zichzelf. Daarbij komt nog dat het vijf keer per dag bidden een moslim verplicht de preventieve maatregelen tegen ziekten vooraf te nemen.” (Ibid.)

Volgens Dr. Magomedov zegt de Chinese geneeskunde dat er meer dan 700 BASes zijn en 66 van hen hebben snelle reflextherapie resultaten en zij worden de ingrijpende plekken (of agressie of fundamentele elementen) genoemd. Van deze 66 plekken bevinden er zich 61 in zones die wassing vereisen. Aldus wordt de wassing een soort van samengestelde behandeling, inclusief hydromassage van de BAS, hun thermische en fysieke stimulatie. (Ibid.)

De BASes in het gezicht (die worden gewassen tijdens de rituele wassing) herladen organen zoals de darmen, maag en blaas, naast het positieve effect op de zenuwen en voortplantingsorganen, zegt Dr. Magomedov in zijn bevindingen, er aan toe voegend dat de BAS belangrijk voor het skelet, darmen, zenuwstelsel, lendenen, maag, alvleesklier, galblaas, schildklier en anderen, zijn te vinden in de rechter voet, welke bereikt worden bij de wassing.

De linker voet heeft de BAS belangrijk voor de werking van het hersenorgaan dat het functioneren van de endocriene klieren regelt en de groei

controleert. In het oor zijn honderden BASes die “het werk van bijna alle organen harmoniseren, hoge bloeddruk verlagen en tand en keelpijn verzachten.”

Een ander aspect dat Dr. Magomedov benadrukt, is de gewoonte van de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) om de nadruk te leggen op de belangrijkheid van het masseren en druk uit te oefenen tijdens de wassing, wat een wetenschappelijk gegronde verklaring heeft.

Dr. Magomedov zegt dat de reden van zijn studie zijn serieuze geloof was dat het islamitische gebed dat vijf keer per dag verplicht is, niet alleen een “onbetwistbaar spiritueel effect” heeft, maar ook verplicht is “om ook een zuiver lichamelijk genezend effect te hebben.”

Preventieve reiniging

Mukhtar Salem spreekt in zijn boek *“Prayers: a Sport for the Body and Soul”* vanuit een niet alternatieve geneeskunde over de voordelen betreffende gezondheid van elk aspect van de *woedhoe-e*. Hij spreekt niet over BASes in het lichaam, maar niettemin beschrijft hij de preventieve voordelen van de rituele wassing.

De *woedhoe-e*, zegt hij, helpt het voorkomen van huidkanker. Dit is zijn uitleg: dat wat gewassen wordt tijdens de *woedhoe-e*, zijn die delen van het lichaam die het meest worden blootgesteld aan vervuiling, of het nou vervuiling is van interne afscheidingsproducten zoals zweet, of extern. De rituele wassing verwijdert deze ‘vervuiling’ vijf keer per dag en houdt een schone buitenlaag van de huid in stand, wat op zijn beurt de cellen eronder helpt goed te functioneren.

Ook helpt het wassen met water de einden van de bloedvaten te versterken, alsook de zenuwen en klieren die onder de oppervlakte van de huid liggen. Bovendien helpt het hun functies efficiënt uit te voeren. [Salem, Mukhtar, *Prayers: A sport for the soul and body*, Cairo, The Arab Modern Center (1990), pg. 52.]

Salem voegt er aan toe dat onderzoek heeft bewezen dat één van de hoofdoorzaken van huidkanker is dat de huid wordt blootgesteld aan chemicaliën, vooral petrochemicaliën, en dat de beste manier om huidkanker te voorkomen is het constant verwijderen van deze chemicaliën.

De duidelijke reden achter het wassen van de mond tijdens de rituele wassing, zegt Salem, is om de voedseldeeltjes te verwijderen die tand en tandvlees problemen kunnen veroorzaken. Dat is ook de reden waarom het aanbevolen wordt om de *siwaak* (een takje, meestal van de Arakboom, waarvan het uiteinde zacht is en dit wordt gebruikt om de tanden schoon te maken) te gebruiken en je tanden er mee te borstelen voor de wassing. (Voor meer informatie over de *siwaak*, zie het artikel <http://uwkeuze.net/al-fitrah-de-natuurlijke-aanleg/>.)

Tijdens het wassen van de neusgaten voert men ook een preventieve gezondheidshandeling uit, omdat de ziektekiemen die in de neus (door de kleine haartjes in de neus) uit de lucht worden ‘gevangen’ en verwijderd worden zodat ze niet verder gaan naar het ademhalingssysteem.

Volgens een onderzoek dat is uitgevoerd door een team doktoren van de Universiteit van Alexandria (Egypte), heeft de *Soennah* met betrekking tot het goed wassen van de neusgaten door water in de neusgaten op te snuiven en vervolgens krachtig uit te snuiven, positieve effecten op het laagje binnen in de neusgaten. Degenen die de wassing op de juiste manier verrichtten hadden schone en glanzende neusgaten, zonder stof aan de kleine haartjes in de neusgaten. Degenen die de wassing niet verrichtten hadden lichtgekleurde en glibberige neusgaten en de haartjes vielen gemakkelijk uit.

Herhaaldelijk wassen van het gezicht versterkt de huidcellen van het gezicht en helpt vroege rimpels te voorkomen, alsook heeft het een reinigend effect op de binnenkant van de ogen, wat ooginfecties voorkomt, zegt Salem.

Het wassen van het oor helpt het verwijderen van oorsmeer ophoping, welke oorinfecties kunnen veroorzaken, alsook infecties binnen in het oor, wat uiteindelijk leidt tot instabiliteit van het lichaam.

De *Soennah* van het aanmoedigen van het wassen tussen de tenen wanneer men zijn voeten wast, is ook zeer belangrijk, zegt Salem. Het beschermt de

voeten, die in onze moderne tijd het grootste deel van de dag opgesloten zijn in schoenen, tegen allerlei kwalen zoals schimmelinfecties etc.

Bij dit alles komt ook nog, voegt hij toe, dat de wassing een trainend effect heeft op de spieren die bij de bewegingen betrokken zijn, welke dus vijf keer per dag gestimuleerd worden, of zelfs meer.

Het blussen van het vuur van boosheid

De *Soennah* is met betrekking op de rituele wassing ook ecologisch vriendelijk, omdat de profeet (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) herhaaldelijk aanspoorde tot waterbesparing, zelfs als men de wassing verricht in een stromende rivier. Ibn Maadjah leverde over dat de profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) gezegd heeft (Nederlandstalige interpretatie): “Er is een *shaytaan* (duivel) voor de *woedhoe-e*, Walhan genaamd, wat hebzuchtig betekend; voorkom het verspillen van water.” (S. Atallah, M.Z. Ali Khan and M. Malkawi, *Water conservation through Islamic public awareness in the Eastern Mediterranean Region.*)

Moslims worden niet alleen aangemoedigd om voor het gebed de wassing te verrichten of voor het naar bed gaan, maar ook als zij een moskee binnengaan, de oproep tot het gebed verrichten, het geven van een preek, na het bezoeken van een begraafplaats, na het aanraken of dragen van een overleden persoon en ook voor het lezen van de Qor-aan. (Al Khayat, Mohammad, *Health Education through Religion*, WHO, Alexandria, Egypt: 1997.)

We worden ook aangemoedigd om de *woedhoe-e* te verrichten als we ons boos voelen, dit door het verkoelende en verfrissende effect van water, zoals ons is verteld dat de duivel gemaakt is van vuur en dat hij daarom ‘geblust’ kan worden door water. De profeet صلى الله عليه وسلم (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “Boosheid is iets wat gloeit in het hart van de zoon van Adam (d.w.z. de mens) en door de *woedhoe-e* herinnert hij zich Allah de Meest Barmhartige en de satan wordt steeds kleiner totdat hij verdwijnt.” Hij (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft ook gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “Boosheid komt van

de satan en de satan is gemaakt van vuur. Dus als iemand van jullie boos is, laat hem dan de *woedhoe-e* verrichten.” (Zie het artikel [http://uwkeuze.net/word-niet-boos/.](http://uwkeuze.net/word-niet-boos/))

Tot slot

Naast het begrijpen van de voordelen van de *woedhoe-e*, is er een moraal voor het plaatsen van dit artikel. Men moet nooit de ogenschijnlijke betekenis van zaken nemen en men moet overtuigd zijn dat er achter alles wat Allah (Glorieus en Verheven is Hij) voorschrijft, een wijsheid is die wij misschien wel maar misschien ook niet weten. Allah de Almachtige verbiedt alleen dat wat slecht is voor ons en Hij gebiedt alleen het goede, want Hij is de Schepper en Onderhouder van alles, Hij is Alwetend en Alwijs.

“...zij zeiden: ‘Wij luisteren en wij gehoorzamen. (Wij zoeken) Uw vergeving, onze Heer, en tot U is de eindbestemming.’” [Soerat *al-Baqarah* (2), *aayah* 285.]

Ga naar www.uwkeuze.net voor meer gratis e-books,

alsook vele artikelen en afbeeldingen over de Islaam.

