



## Contempleer over jezelf - deel I

Allah ﷻ spoort de mens aan om diep na te denken over twee essentiële zaken, namelijk de Koran en de schepping. Hij ﷻ zegt bijvoorbeeld in de Koran wat neerkomt op: “Bekijken zij de Koran dan niet nauwkeurig?” Over de schepping zegt Allah ﷻ wat neerkomt op: “Waarlijk! In de schepping van de hemelen en de aarde en in de afwisseling van de nacht en de dag zijn er waarlijk tekenen voor mensen van begrip. Degenen die Allah gedenken, terwijl zij staan, zitten en liggen op hun zij en diep over de schepping van de hemelen en de aarde nadenken.” Hij ﷻ zegt ook wat neerkomt op: “Waarlijk, in de hemelen en de aarde zijn tekenen voor de gelovigen. En in jullie schepping en wat Hij verspreid heeft van bewegende schepselen, zijn tekenen voor een volk dat overtuigd is. En (ook) in de afwisseling van de nacht en de dag, en de voorzieningen (regen) die Allah neergezonden heeft uit de hemel, waarmee Hij vervolgens de aarde na haar dood tot leven brengt, en in het draaien van de winden zijn tekenen voor een volk dat begrijpt.” Zodoende zijn er verscheidene verzen in de Koran die verwijzen naar de schepping. Als men deze schepping goed observeert en nadenkt over de wijsheid ervan, dan zal hij uiteindelijk tot de conclusie komen dat er een almachtige en alwetende schepper is die alles met wijsheid heeft ontworpen. Daarom moet een moslim de schepping met overpeinzing lezen, zoals dat hij de Koran met overpeinzing leest.

1

---

Het makkelijkste is om bij jezelf te beginnen. Allah ﷻ verwijst vaker in de Koran naar opvallende kenmerken van de mens en het menselijke lichaam. Allah ﷻ zegt bijvoorbeeld wat neerkomt op: “Laat de mens dan zien waarvan hij geschapen is.” Hij zegt ook wat neerkomt op:

O mensheid, als jullie de opstanding in twijfel trekken. (Weet dan) waarlijk, dat Wij jullie (stamvader Adam) uit aarde hebben geschapen, daarna van mannelijk zaad (versmolten met) een vrouwelijke eicel, daarna van een bloedklonter, daarna van een klompje vlees, gedeeltelijk gevormd en gedeeltelijk ongevormd, als een verduidelijking voor jullie. En Wij bepalen wie voor een vastgestelde termijn in de baarmoeder blijft, en dan doen Wij jullie (de baarmoeder) als baby's verlaten, opdat jullie de leeftijd van volle kracht en rijpheid bereiken. En onder jullie zijn er die (op jonge leeftijd) van het leven worden ontnomen en onder jullie zijn er die een heel hoge leeftijd bereiken, totdat dementie optreed nadat hij kennis heeft gehad.



Dit soort verzen komen heel vaak voor in de Koran, want de schepping van de mens is heel wonderbaarlijk. Kijk goed naar het sperma. Dit is een zwakke, vuile en minderwaardige druppel. Als er een korte tijd verstrijkt, dan verderft het en begint het te stinken. Kijk hoe Allah ﷻ deze vloeistof tussen de ruggengraat en de ribben naar buiten brengt, ondanks de smalle en ingewikkelde wegen waar het sperma doorheen stroomt. De mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen zijn geschikt voor elkaar geschapen, zodanig dat de zaadcellen van de man uiteindelijk de eicellen van de vrouw kunnen bereiken. Uiteindelijk komt de vloeistof van de man en de vrouw dankzij de wegen en organen op eenzelfde veilige plek bijeen. Hier is deze vloeistof veilig beschermd tegen de kou, hitte en vocht. Vervolgens zie je ook hoe Allah ﷻ de man en de vrouw aan elkaar geschikt heeft geschapen en liefde in hun hart heeft geplaatst. Dankzij deze liefde en het voortplantingsinstinct blijft het mensenras voortbestaan. De vloeistof verandert met de tijd van fase tot fase in een klont bloed, daarna in een stuk vlees en uiteindelijk wordt het onderbouwd met de botten. Je ziet dat het menselijke lichaam tot stand is gekomen uit spieren, botten, aders, zenuwen en vlees. Ook zie je hoe deze onderdelen onderling in harmonie en perfectie zijn verbonden met elkaar. Het vlees wordt in stand gehouden door de botten. Stel je eens voor dat de botten er niet waren, dan zou de mens een groot stuk vlees zijn. Zo zie je ook hoe Allah ﷻ een prachtige vorm heeft gegeven aan de mens. Hij ﷻ heeft ogen, oren, mond, neus en overige openingen in het lichaam aangebracht. Hij ﷻ heeft de armen en de benen van elkaar gescheiden en aan de uiteinden ervan handen en voeten ontworpen met vingers en tenen. De binnenkant van het lichaam heeft Hij ﷻ samengesteld uit organen zoals het hart, de maag, de nier, de longen, de lever, de darmen en de baarmoeder. Elk orgaan heeft een eigen omvang en functie. De botten zorgen onder andere voor de versterking van het lichaam. Je komt botten in verschillende soorten formaten en vormen tegen, zoals lang, kort, rond, cilindrisch, bol, hol, dun en dik. Sommige botten zijn aan elkaar vast gemaakt, terwijl andere botten in elkaar zijn gestoken. Allah ﷻ is degene die dit allemaal heeft gedaan.

Kijk nu voor de tweede keer goed naar jezelf. Wie is degene die jou, vanaf het moment dat je in de baarmoeder terecht kwam, heeft onderhouden, terwijl jij niet in staat was om op één of andere manier voedsel te verwerven? En ook kon geen hand jou bereiken! Wie is degene die jou via de bloedvaten van je moeder heeft gevoed, totdat je klaar was om uit de buik van je



moeder te komen? Hij ﷻ heeft jou helemaal klaargestoomd om vervolgens het licht te kunnen waarnemen met je ogen zodra je was geboren. En ook klaargestoomd om de zuurstof te kunnen inademen met je mond via je keel naar je longen. En dat je huid hard genoeg werd om voelbaar op de schoot van je ouders te liggen. De moeder wordt ook klaargestoomd tijdens de zwangerschap om de baby te baren. In de normale staat is de baarmoeder even groot als een peer. Steeds als de baby groter wordt, rekt de baarmoeder zich uit. Als het moment aanbreekt, ontstaat er een spanning in het lichaam van de moeder waardoor de baby naar buiten wordt gestuwd. Tijdens de bevalling ontstaan de weeën doordat het spierweefsel van de baarmoederwand zich samentrekt. Vervolgens wordt de baby uit het lichaam van de moeder geperst. Wie is degene die dit allemaal regelt en stipt op tijd veroorzaakt? En die de baby gedurende dit proces beschermt en heel houdt? Vervolgens komt de zwakke en afhankelijke baby zonder kleding en eigendom uit het lichaam van de moeder.

De vloeistof waarmee de baby in de buik van zijn moeder werd gevoed, komt nu als melk uit de borsten van de moeder. Dat is een makkelijk te bereiken voedselbron voor de baby. De melk is precies geschikt gemaakt voor de baby. Het is niet heet of warm, maar ook niet koud of zuur. De zoutigheid en de zoetigheid is perfect geregeld waaruit de baby alle benodigde vitamines kan halen. De uiteinden van de borsten zijn met tepels gebruiksklaar gemaakt voor de baby. Ze zijn namelijk niet te groot of te klein. Ook de gaten in de tepels zijn perfect gemaakt, want als ze te groot zouden zijn, dan kon de baby stikken door te veel melk die eruit komt. Als de gaten te klein zouden zijn, dan zou de baby weinig tot niets kunnen zuigen uit de borsten. Zie ook hoe Allah ﷻ de moeder genadevol en liefdevol heeft geschapen tegenover haar baby. Een klein geluid of gehuil is al genoeg voor de moeder om in te grijpen bij haar baby. Die liefde en genade hebben haar de grootmoedigheid gegeven waardoor zij altijd vrijwillig de voorkeur geeft aan de baby, ook al is dat ten koste van haar slaap en eten.

Wanneer het lichaam van de baby zo sterk is geworden dat de ledematen en organen zijn gegroeid, heeft het kind behoefte gekregen aan vaster voedsel. Om dat soort voedsel te nuttigen heeft Allah ﷻ hem de benodigde middelen gegeven zoals de tanden waarmee hij aan het voedsel kan bijten en kauwen. Allah ﷻ heeft de baby voorheen deze scherpe tanden niet gegeven uit genade voor de moeder, want anders zou de baby met zijn tanden de tepels van de moeder beschadigen. Op het moment dat melk niet meer voldoende was voor de baby, heeft



Allah ﷻ weer uit genade voor de baby tanden aan hem gegeven waarmee hij ander voedsel kan nuttigen. Het huilen van de baby heeft zelfs achterliggende wijsheden. Huilen heeft namelijk meerdere voordelen voor de baby. Er zit vocht in het lichaam van de baby en dit vocht wordt uit het lichaam verwijderd als de baby huilt. Anders zou dit vocht allerlei ziektes kunnen veroorzaken in het lichaam van de baby. Daarnaast zorgt huilen voor de opening van de aders en vergemakkelijkt de ademhaling.

Kijk nogmaals goed naar jezelf. De zintuigen zijn zorgvuldig in het hoofd gevestigd, zodat je alles zonder moeite kan waarnemen. Allah ﷻ heeft je zintuigen niet in je handen of voeten geplaatst, want de handen en voeten worden veel gebruikt tijdens werkzaamheden waardoor ze meer vatbaar zijn voor schade. Hij ﷻ heeft ze ook niet geplaatst op je buik of rug, omdat het waarnemen dan moeilijker zou worden. Daarom is het hoofd de meest geschikte plek voor de zintuigen. Denk goed na over het feit dat Allah ﷻ je vijf zintuigen heeft gegeven tegenover de vijf soorten prikkels. De ogen zijn om te zien, de oren zijn om te horen, de neus is om te ruiken, de tong is om te proeven, de handen zijn om te voelen. Welke waarneming is overgebleven? Als er een andere noodzakelijke waarneming zou zijn, dan zou je daar ook ongetwijfeld een zintuig voor krijgen. Er is eigenlijk nog een zesde zintuig. Dat is het innerlijke zintuig waarmee je bepaalde dingen kunt aanvoelen. Iedere mens heeft wel eens zoiets meegemaakt. Dit innerlijke zintuig wordt ook wel de intuïtie genoemd. Denk nu verder na en zie hoe je zintuigen zijn ondersteund met andere zaken. De ogen zijn ondersteund met het licht. Als het licht er niet zou zijn, dan zou men weinig tot niets hebben aan zijn ogen. De oren zijn ondersteund met de lucht. Als de lucht er niet zou zijn, dan zou men niets kunnen horen, want de geluidstrillingen worden via de lucht overgebracht naar je trommelvlies. De neus is ondersteund met de zachte bries. Hiermee bereiken geuren de neus. De tong is ondersteund met het speeksel in de mond. Zonder deze zou de tong weinig tot niets kunnen proeven. Daarom heeft het speeksel zelf geen smaak, want het dient als een hulpstof om de smaak van de stoffen beter te kunnen proeven. Zie hoe het hoofd bovenop het lichaam is geplaatst met alle zintuigen eraan. Daarnaast heeft Allah ﷻ het hoofd versierd met haren als een soort kleding voor de schedel. Hetzelfde geldt voor het gezicht dat met haren in verschillende vormen is versierd zoals de wenkbrauwen en de wimpers. De wenkbrauwen zijn



in een prachtige vorm geplaatst boven je ogen, zodat de ogen onder andere beschermd worden tegen het zure zweet dat van het voorhoofd kan komen. Allah ﷻ heeft ook de oogleden versierd met de wimpers en de wangen met de baard. Hij ﷻ heeft de lippen versierd met de snor en de haren tussen de onderlip en de kin. Deze haren zijn uiteraard bij de mannen. Bij de vrouwen is de versiering juist dat ze geen baard en snor hebben.

De ogen zijn heel complex samengesteld en bestaan uit verschillende onderdelen met elk zijn eigen functie. Kijk hoe mooi er vorm is gegeven aan de ogen. De grootte en de vorm zijn mooi geregeld. Daarnaast zijn ze beschermd met de oogleden tegen allerlei soorten schaden van buitenaf zoals stoffen. De wimpers zijn niet alleen een sier, maar dienen ook als een soort bescherming voor de ogen. De ogen zijn ook beschermd tegen roeten of verderf dankzij de zoutige vloeistof in het oog. Denk goed na over de pracht van de ogen. Allah ﷻ heeft ze het gezichtsvermogen gegeven waarmee de mens de hemelen en aarde kan bekijken en zelfs de sterren kan zien. Dit mysterieuze vermogen van de ogen is zo indrukwekkend dat de horizon erin past.

De oren zijn voorzien van oorschelpen waarmee de geluidstrillingen worden opgevangen. Kijk goed naar de vorm van de oorschelpen. Ze hebben kreukels en plooiingen waarmee het geluid op een slimme en degelijke manier wordt doorgestuurd naar de gehoorgang. Dit is ongetwijfeld één van de talloze voorbeelden van Allahs ﷻ wijsvolle ontwerp.

De neus is ook op een prachtige manier gemaakt. Het is voorzien van twee gaten waartussen een wand is geplaatst. Als het ene gat zou verstopen, dan kan men altijd nog via het andere gat ademen. Op deze manier kan men blijven ademhalen en verschillende soorten geuren ruiken. Er zijn geen kreukels of plooiingen in de neus, opdat de ademhaling niet wordt belemmerd. Ook dient de neus als een soort afvoer voor het restafval van de hersenen zoals snot en slijm.

De opening van de mond is op de meest geschikte plek in het gezicht geplaatst. Bovendien is de mond voorzien van allerlei instrumenten om het nuttigen van eten en drinken aangenaam en makkelijk te maken. Denk hierbij aan de tong en de tanden. De tong dient tevens als een soort zendantenne van de gedachten en gevoelens zoals dat het oor dient als een soort



ontvangantenne die boodschap opvangt en doorstuurt naar de hersenen. De tong is daarom ook in het hoofd en niet op het hoofd zoals de oren en de neus, want de tong heeft geen opvangfunctie, maar een zendfunctie. Ook zit de tong verborgen in de mond, omdat het vochtig moet blijven. Als het buiten op het hoofd zou zijn, dan kon het uitdrogen waardoor het niet meer goed zou functioneren. Zo zijn er meerdere wijsheden voor de verberging van de tong in de mond.

Allah ﷻ heeft de mond versiert met de tanden. Hiervan kan men ook gebruik maken tijdens het nuttigen van eten. Het is niet zomaar dat de tanden verschillende vormen hebben. De functie van een tand heeft namelijk een relatie met zijn positie in het gebit. De snijtanden en de kiezen hebben verschillende vormen en functies. De mond is ook voorzien van lippen. De lippen hebben belangrijke functies zoals schoonheid, bescherming van de mondholte tegen droogte en schadelijke stoffen, en de uitspraak van bepaalde letters en woorden. Het is ook merkwaardig dat de lippen geen botten bevatten, zodat drinken, sluiten en openen van de mond makkelijker plaatsvinden. Alleen de onderste lip kan bewegen, omdat deze vast zit aan het kleine deel van het hoofd, namelijk de kaak, terwijl de bovenste lip aan het grotere deel van het hoofd vast zit waar ook de neus, ogen, oren en hersenen zijn. Het is gepast dat het kleinere deel beweegt in plaats van het grotere deel. Hiermee is ook voorkomen dat de organen op het grotere deel van het hoofd in gevaar komen.

Denk ook aan het geluid dat uit de mond komt via de keel. Dit is eigenlijk lucht waarmee verschillende geluiden gemaakt kunnen worden. Deze geluiden worden met een beperkt aantal letters gemaakt waarmee ontelbare zinnen tot stand gebracht kunnen worden; laat staan de verschillende talen en dialecten. De mond en wat eraan zit, zijn allemaal hetzelfde bij de mensen, maar wat eruit komt, kan heel verschillend zijn. Het is net als de aarde die overal hetzelfde is, maar het kan verschillende soorten vruchten geven met verschillende kleuren, geuren en smaken. Allah ﷻ openbaart hierover:

En tot zijn tekenen behoren de schepping van de hemelen en de aarde, en het verschil in jullie talen en huidskleuren. Waarlijk, daarin zijn zeker tekenen voor mensen met kennis." Hij zegt ook: "En op aarde zijn gebieden naast elkaar, en tuinen met druivenstokken en ingezaaide velden met koren en palmbomen, twee of drie groeiend uit een enkele wortelstam of anders, bevoeid met hetzelfde



water, maar een paar van hen maakten Wij beter dan anderen voor consumptie.  
Waarlijk, in deze zaken zijn er tekenen voor de mensen die begrijpen.

Kijk nu naar de luchtpijp, hoe geschikt de vorm ervan is om het geluid naar buiten te sturen. Kijk naar de tong, de lippen en de tanden, hoe die de klanken en het geluid regelen. Als bij iemand tanden ontbreken, dan merk je snel dat er gebreken zijn in zijn articulatie. Hetzelfde geldt voor de lippen en de tong. Je bewondert de muziekinstrumenten die gemaakt zijn door de mensen, maar je kijkt niet op naar het prachtige geluidssysteem van het menselijke lichaam, omdat de bekende en de gewone, hoe wonderbaarlijk het ook is, geen bewondering meer veroorzaakt bij de mensen.

De handen hebben een belangrijke functie in het dagelijkse leven van de mens. Een groot deel van de dagelijkse werkzaamheden worden met de handen verricht. De hand is ondersteund met vingers en armen. De armen zijn lang waardoor de hand in gelegenheid wordt gesteld om meer en makkelijker te bereiken. De vingers helpen bij het grijpen en vasthouden. Deze zijn weer onderverdeeld in gewrichten, zodat ze buigzaam kunnen functioneren. De vier vingers zijn boven de hand geplaatst en een vinger is aan de zijkant van de hand geplaatst waardoor het grijpen en vasthouden zonder hindernis plaatsvindt. Allah ﷻ kon de hand ook zoals een plaat maken, maar dan zou men er weinig tot niets aan hebben. De nagels dienen als een sier, maar ook als een versteviging en bescherming van de vingertoppen. Het is al genoeg dat men met de nagels zijn jeuk kan stoppen door te krabben, ook al is hij aan het slapen.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Dit artikel is geparafraseerd uit het boek *iḥyā' ulūm al-dīn* van Abu Hamid al-Ghazali en *miftāḥ dār al-sa'āda* van ibn al-Qayyim al-Jawziyya.