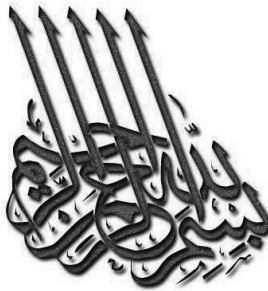


SHEIKH MOHAMED YAHIA NABIL  
(JOHANNES CORNELUS NOBELS)

# Zuiverheid en Zelfbeheersing in de Islam

*Vragen en antwoorden over masturbatie, verlangens en  
morele discipline*



*First published by JCN Publishing 2026*

*Copyright © 2026 by Sheikh Mohamed yahia nabil (Johannes Cornelus Nobels)*

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.*

*Sheikh Mohamed yahia nabil (Johannes Cornelus Nobels) asserts the moral right to be identified as the author of this work.*

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopie, opname, scannen of anderszins, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Het is illegaal om dit boek te kopiëren, op een website te plaatsen of op enige andere manier te verspreiden zonder toestemming.*

*First edition*

*This book was professionally typeset on Reedsy.*

*Find out more at [reedsy.com](https://reedsy.com)*

# Contents

1	De Schepping van de Mens en Verlangen	1
2	Het Doel van het Leven volgens de Islam	7
3	De Plaats van Seksualiteit in de Islam	14
4	Wat is Zelfbeheersing (Taqwa)?	20
5	Het Hart en Zijn Zuiverheid	27
6	De Rol van de Ziel (Nafs)	34
7	Wat zegt de Koran over verlangens?	41
8	Wat zegt de Soennah over zelfbeheersing?	48
9	Geleerden over seksuele zelfbeheersing	55
10	Verschillende meningen binnen de islam	60
11	Grenzen van halal en haram	65
12	Intentie (niyyah) en verantwoordelijkheid	71
13	Is Masturbatie Toegestaan?	78
14	Ikhtilaf over zelfbevrediging	92
15	Wat is masturbatie?	100
16	Waarom doen mensen het?	107
17	Is het een zonde?	114
18	Is pornografie een kabirah zonde?	121
19	Moderne verleiding en gelovig hart	126
20	Verschil tussen gewoonte en verslaving	137
21	Psychologische en spirituele impact	144
22	Schaamte en schuldgevoel	151
23	Effect op het hart	158
24	De Vlam van Imaan	164
25	Afstand tot Allah	171
26	Geweten en innerlijke strijd	177

27	De rol van shaytan	184
28	Berouw (tawbah) en vergeving	191
29	Behandeling van verborgen verslaving	199
30	Hoe stop je met masturbatie?	208
31	Het belang van gebed	217
32	Vasten als bescherming	224
33	Vermijden van triggers	231
34	Discipline en routine	239
35	Omgaan met verleiding	245
36	Het versterken van je imaan	252
37	Liefde voor Allah ontwikkelen	258
38	Geduld (sabr) en volharding	264
39	Het huwelijk als oplossing	270
40	Historie islamitische seksuele zorg	276
41	Weerbaarheid en grenzen stellen	285
42	Leven met zuiverheid	294
43	Een nieuw begin in balans	302

# De Schepping van de Mens en Verlangen

## De Leegte die Roept

**E**r is een vreemd fenomeen dat elk menselijk hart kent, maar dat weinigen werkelijk kunnen benoemen. Het openbaart zich op de meest onverwachte momenten: in de stilte na een overwinning, in de rust na een langverwachte prestatie, of zelfs midden in een moment van geluk. Het is dat subtiele, maar indringende gevoel dat er iets ontbreekt—alsof er een leegte fluistert vanuit een diepte die we niet volledig begrijpen.

We proberen dit gevoel vaak te verklaren. We geven het namen zoals ambitie, rusteloosheid, eenzaamheid of verlangen. Sommigen noemen het een drang naar succes, anderen zien het als een emotionele tekortkoming. Maar wat als dit gevoel geen zwakte is? Wat als het geen fout is in ons denken, geen tekort in ons leven, maar juist een essentieel onderdeel van wie wij zijn?

Wat als deze leegte geen probleem is om op te lossen, maar een teken is dat ons ergens naartoe leidt?

Dit boek begint met een eenvoudige maar diepgaande vraag: **waarom verlangt de mens altijd naar méér?**

## De Oorsprong van de Mens

Om het verlangen van de mens te begrijpen, moeten we teruggaan naar zijn oorsprong. In de islamitische traditie wordt de schepping van de mens niet beschreven als een willekeurig proces, maar als een doelgerichte handeling, doordrenkt met betekenis en intentie.

De mens werd geschapen uit klei—een symbool van nederigheid, aardse verbondenheid en vergankelijkheid. Maar deze klei bleef niet levenloos. Er werd een goddelijke adem ingeblazen, een vonk die de mens onderscheidde van de rest van de schepping. Hierin ligt een diep mysterie: de mens draagt zowel het aardse als het verhevene in zich.

Enerzijds zijn we gebonden aan de wereld. We voelen honger, vermoeidheid, verlangen en angst. Anderzijds dragen we iets dat niet volledig door deze wereld verklaard kan worden—een innerlijke roep naar iets dat groter is dan materie, groter dan bezit, groter zelfs dan onszelf.

Deze dubbele natuur is geen toeval. Het is precies deze spanning tussen lichaam en ziel die de kern vormt van het menselijke bestaan.

## Het Verlangen als Bewijs van de Ziel

Waarom raakt de mens nooit volledig tevreden? Waarom is er altijd een volgende stap, een nieuw doel, een diepere wens?

Wanneer iemand rijkdom bereikt, verlangt hij naar betekenis.

Wanneer iemand liefde vindt, verlangt hij naar zekerheid.

Wanneer iemand succes behaalt, verlangt hij naar rust.

En zelfs wanneer al deze dingen samenkomen, blijft er vaak een stille vraag

bestaan: *Is dit alles?*

Dit voortdurende verlangen wijst op iets fundamenteels. Het suggereert dat de mens niet volledig is ontworpen om vervulling te vinden in tijdelijke dingen. Alles wat eindig is, kan het oneindige verlangen van het hart niet volledig stillen.

Dit betekent niet dat aardse zaken waardeloos zijn. Integendeel, ze hebben hun plaats en betekenis. Maar ze zijn niet het einddoel. Ze zijn middelen, geen bestemming.

Het verlangen zelf wordt daarmee een aanwijzing—een innerlijk kompas dat de mens herinnert aan zijn oorsprong en zijn uiteindelijke bestemming.

## De Leegte als Gids

Veel mensen proberen de leegte te vullen zonder haar te begrijpen. Ze zoeken afleiding in bezittingen, relaties, status of genot. En hoewel deze dingen tijdelijk verlichting kunnen bieden, keert de leegte vaak terug—soms sterker dan voorheen.

Dit kan frustrerend zijn. Het kan zelfs leiden tot wanhoop. Maar wat als deze leegte juist een vorm van leiding is?

Wat als het ons beschermt tegen het volledig verliezen in het tijdelijke?

De leegte kan worden gezien als een herinnering. Niet als een straf, maar als een subtiele roep. Een roep die zegt: *je bent gemaakt voor iets dat groter is dan dit moment.*

Wanneer de mens deze leegte probeert te negeren, wordt hij rusteloos. Maar wanneer hij haar erkent, opent zich een pad naar begrip.

## Het Hart als Centrum van Verlangen

In de islamitische visie speelt het hart een centrale rol. Het hart is niet slechts een fysiek orgaan, maar een spiritueel centrum—de plaats waar intenties ontstaan, waar geloof groeit, en waar verlangens zich vormen.

Het hart is gevoelig. Het reageert op wat het voedt. Wanneer het wordt gevuld met oppervlakkige zaken, wordt het onrustig. Wanneer het wordt gevoed met betekenis en herinnering aan het hogere, vindt het rust.

Maar zelfs dan blijft er een dynamiek bestaan. Het hart is nooit volledig statisch. Het beweegt, het zoekt, het verlangt. Dit is geen zwakte, maar een teken van leven.

Een hart zonder verlangen zou een stilstaand hart zijn.

## De Misvatting van Volledige Vervulling

In de moderne wereld wordt vaak het idee gepromoot dat volledige vervulling mogelijk is binnen het aardse leven. Dat er een punt is waarop alles “compleet” zal voelen—waar geen verlangen meer bestaat, geen zoektocht, geen onrust.

Maar de realiteit van de menselijke ervaring spreekt dit tegen.

Zelfs degenen die alles lijken te hebben, ervaren momenten van leegte. Dit is geen falen van hun succes, maar een aanwijzing dat de menselijke ziel niet is ontworpen voor permanente voldoening in deze wereld.

De zoektocht naar absolute vervulling in het tijdelijke kan daarom leiden tot teleurstelling. Niet omdat de mens zwak is, maar omdat hij zoekt op de verkeerde plaats.

## Het Eeuwige Verlangen

Het verlangen van de mens is niet zomaar een reeks willekeurige wensen. Het heeft een richting. Het wijst ergens naartoe.

Wanneer we dieper kijken, zien we dat achter elk verlangen een groter verlangen schuilgaat:

- Achter de wens naar liefde ligt de wens om volledig gekend te worden
- Achter de wens naar succes ligt de wens om betekenisvol te zijn
- Achter de wens naar rust ligt de wens naar innerlijke vrede

Deze diepere verlangens zijn niet volledig te vervullen door tijdelijke middelen. Ze wijzen op iets blijvends, iets dat niet vervaagt, iets dat niet eindigt.

Het verlangen zelf wordt daarmee een echo van iets eeuwigs.

## Terug naar de Oorsprong

Wanneer de mens zijn verlangen begrijpt, verandert zijn perspectief. Hij ziet het niet langer als een last, maar als een richtingaanwijzer. Hij beseft dat de leegte niet gevuld moet worden met willekeurige dingen, maar begrepen moet worden.

Dit begrip leidt tot een terugkeer—niet fysiek, maar innerlijk. Een terugkeer naar de oorsprong, naar de betekenis van het bestaan, naar de reden waarom de mens überhaupt werd geschapen.

Deze terugkeer begint met bewustzijn. Met het erkennen dat het verlangen niet het probleem is, maar juist een deel van de oplossing.

## Een Nieuwe Kijk op het Leven

Wanneer de mens zijn verlangen op de juiste manier begrijpt, verandert zijn relatie met de wereld. Hij geniet van wat hij heeft, maar verwacht er geen absolute vervulling van. Hij streeft naar verbetering, maar verliest zichzelf niet in de zoektocht.

Hij leert balans.

De wereld wordt geen eindbestemming, maar een doorgang. Geen doel op zich, maar een middel tot iets groters.

En de leegte? Die blijft soms aanwezig. Maar in plaats van een bron van verwarring, wordt het een stille herinnering—een zachte stem die zegt dat er meer is dan wat zichtbaar is.

## Slotgedachte

De schepping van de mens is geen simpel verhaal van begin en einde. Het is een verhaal van dualiteit, van spanning, van zoeken en vinden. Het verlangen dat de mens voelt, is geen fout in het ontwerp. Het is het bewijs van een diepere werkelijkheid.

Misschien is de leegte die we voelen geen leegte in de ware zin van het woord. Misschien is het een ruimte—een ruimte die bedoeld is om gevuld te worden met iets dat groter is dan alles wat we kennen.

En misschien begint echte vervulling niet met het vullen van die ruimte, maar met het begrijpen waarom ze er is.

## Het Doel van het Leven volgens de Islam

**E**en Reis naar de Bron  
De Stilte van de Vraag

De vraag naar de zin van ons bestaan is misschien wel de meest fundamentele vraag die een mens zichzelf kan stellen. Het is geen vraag die alleen filosofen of geleerden bezighoudt; het is een vraag die stilletjes in elk hart leeft. Soms komt ze naar boven in momenten van rust, soms in tijden van crisis, en soms juist wanneer alles ogenschijnlijk goed gaat.

We leven in een tijdperk waarin de mens ongekende vooruitgang heeft geboekt. Technologie heeft afstanden verkleind, informatie toegankelijk gemaakt en het dagelijks leven comfortabeler gemaakt dan ooit tevoren. Materiële overvloed is voor velen binnen handbereik. Toch lijkt er een paradox te bestaan: hoe meer we hebben, hoe minder we soms lijken te begrijpen waarom we het hebben.

Te midden van deze vooruitgang blijft er een stille onrust bestaan. We vullen onze dagen met werk, verplichtingen, entertainment en sociale contacten, maar wanneer de nacht valt en de wereld tot rust komt, blijft die ene vraag vaak onbeantwoord: *waar doen we het allemaal voor?*

Deze vraag is geen teken van zwakte. Integendeel, het is een teken van bewustzijn. Het is een teken dat de mens meer is dan alleen een fysiek wezen dat leeft, werkt en sterft. Het is een aanwijzing dat er een diepere laag bestaat—een laag die zoekt naar betekenis, richting en waarheid.

## Een Doel dat Verder Reikt

Binnen de islamitische traditie wordt deze existentiële vraag niet beantwoord met abstracte theorieën of ingewikkelde filosofische constructies. Het antwoord is tegelijkertijd eenvoudig en diepgaand: de mens is geschapen met een doel.

Dit doel is niet beperkt tot een moment in de toekomst, noch is het iets dat pas na de dood betekenis krijgt. Het is een levende realiteit die elk aspect van het dagelijks leven doordringt. Het is aanwezig in de kleine handelingen, in de grote keuzes, en zelfs in de stille gedachten die niemand anders ziet.

Het doel van het leven volgens de islam is geen eindpunt dat bereikt moet worden, maar een voortdurende reis. Een reis van ontdekking, van verbinding, en uiteindelijk van overgave.

## Terug naar de Oorsprong

Om dit doel te begrijpen, moeten we terugkeren naar de essentie van onze schepping. Volgens de islamitische openbaring is de mens niet willekeurig ontstaan, maar bewust geschapen. Deze schepping draagt een duidelijke intentie in zich.

De Koran stelt dat de mensheid en de djinns zijn geschapen om hun Schepper te aanbidden. Voor velen roept het woord “aanbedding” een beperkt beeld op: rituelen, gebeden en religieuze handelingen. Hoewel deze zeker een belangrijke rol spelen, is de betekenis van aanbedding in de islam veel breder.

Het Arabische woord *'Ibadah'* omvat een complete levenshouding. Het gaat niet alleen om wat we doen op specifieke momenten, maar om hoe we leven in zijn geheel. Het is een voortdurende bewustwording van onze relatie met onze Schepper.

Wanneer een mens dit begrijpt, verandert zijn perspectief op het leven. Hij begint te zien dat hij niet de absolute eigenaar is van zijn bestaan, maar eerder een beheerder. Zijn tijd, zijn lichaam, zijn mogelijkheden—het zijn allemaal toevertrouwde geschenken.

### Aanbidding als Levenswijze

Wanneer aanbidding wordt begrepen als een staat van zijn, krijgt het dagelijks leven een nieuwe betekenis. Het beperkt zich niet langer tot de gebedsmat of de moskee, maar strekt zich uit tot elke handeling.

Eerlijkheid in handel wordt een vorm van aanbidding.

Zorgzaamheid binnen het gezin wordt een vorm van aanbidding.

Rechtvaardigheid tegenover anderen wordt een vorm van aanbidding.

Zelfs de kleinste handelingen kunnen betekenis krijgen wanneer ze worden uitgevoerd met de juiste intentie. Een glimlach, een vriendelijk woord, een moment van geduld—dit alles kan een spirituele waarde dragen die verder reikt dan het zichtbare.

Het doel van het leven wordt daarmee een proces van transformatie. Het is het vermogen om het alledaagse te verheffen tot iets heiligs. Niet door de handeling zelf, maar door de intentie die eraan ten grondslag ligt.

## De Wereld als Beproeving

Deze reis is echter niet zonder uitdagingen. In de islamitische visie wordt de wereld—de *Dunja*—beschreven als een plaats van beproeving. Dit betekent niet dat het leven bedoeld is om zwaar of ondraaglijk te zijn, maar dat het een omgeving is waarin groei plaatsvindt.

Beproevingen komen in verschillende vormen. Soms verschijnen ze als tegenspoed: ziekte, verlies, armoede of teleurstelling. Andere keren verschijnen ze als voorspoed: rijkdom, succes, macht en comfort.

Beide vormen zijn testen.

Wanneer een mens wordt geconfronteerd met moeilijkheden, wordt hij uitgenodigd om geduld te ontwikkelen. Geduld is niet slechts passief wachten, maar een actieve houding van vertrouwen en volharding.

Wanneer een mens gezegend wordt met voorspoed, wordt hij getest in dankbaarheid. Dankbaarheid gaat verder dan woorden; het manifesteert zich in hoe iemand omgaat met wat hem is gegeven.

Net zoals goud wordt gezuiverd door vuur, wordt de menselijke ziel gevormd door de ervaringen van het leven. De beproevingen zijn geen straf, maar middelen tot verfijning.

## Rentmeesterschap: De Verantwoordelijkheid van de Mens

Een ander essentieel aspect van het levensdoel is de rol van de mens als rentmeester, oftewel *Khilafa*. De mens is op aarde geplaatst met een verantwoordelijkheid. Hij is geen passieve bewoner, maar een actieve deelnemer in het onderhoud en de verbetering van de wereld.

Dit geeft een diepere betekenis aan alles wat we doen. Werk is niet alleen

een manier om inkomen te genereren. Het is een kans om bij te dragen aan de samenleving. Relaties zijn niet alleen bronnen van emotionele vervulling, maar ook kansen om rechtvaardigheid, compassie en verantwoordelijkheid te tonen.

Een arts die geneest, een leraar die kennis overdraagt, een ouder die zijn kinderen opvoedt—al deze rollen dragen een spirituele dimensie wanneer ze worden uitgevoerd met de intentie om goed te doen.

De aarde is ons toevertrouwd. Dit betekent dat we verantwoordelijk zijn voor hoe we haar behandelen, hoe we omgaan met anderen, en hoe we onze middelen gebruiken.

Het doel van het leven omvat dus niet alleen persoonlijke groei, maar ook maatschappelijke verantwoordelijkheid.

## De Balans van het Bestaan

Een van de unieke aspecten van de islamitische visie op het leven is de nadruk op balans. De mens wordt niet aangemoedigd om zich volledig terug te trekken uit de wereld, noch om zich volledig te verliezen in materiële zaken.

Het ideaal is om “in de wereld te zijn, maar niet van de wereld”.

Dit betekent dat we mogen genieten van de zegeningen van het leven—voedsel, gezelschap, schoonheid en succes—zolang deze ons niet afleiden van ons hogere doel.

De wereld kan worden vergeleken met een oceaan en de mens met een schip. Het water is noodzakelijk voor de reis, maar zodra het schip begint te vullen met water, raakt het in gevaar.

Zo is het ook met het leven. Wanneer materiële zaken hun juiste plaats

behouden, ondersteunen ze ons. Maar wanneer ze het hart overnemen, verliezen we onze richting.

## De Terugkeer naar de Bron

Uiteindelijk leidt het pad van het leven naar een onvermijdelijke realiteit: de terugkeer naar onze oorsprong. In de islam wordt de dood niet gezien als een definitief einde, maar als een overgang.

Het is een stap van het tijdelijke naar het eeuwige.

Dit besef geeft diepgang aan het leven. Het herinnert ons eraan dat onze daden betekenis hebben, zelfs wanneer ze onopgemerkt blijven. Niets gaat verloren.

Elke daad—hoe klein ook—draagt gewicht.

Elke intentie—hoe verborgen ook—heeft waarde.

Dit creëert een gevoel van verantwoordelijkheid, maar ook van hoop. In een wereld waar rechtvaardigheid soms ontbreekt, biedt het geloof in een hiernamaals de zekerheid dat uiteindelijk alles op zijn plaats zal vallen.

## Een Leven Vol Betekenis

Wanneer we alle elementen samenbrengen—aanbidding, beproeving, rentmeesterschap en de terugkeer naar de Bron—ontstaat er een compleet beeld van het levensdoel.

Het is geen eenvoudig pad, maar wel een betekenisvol pad.

Het is een reis waarin de mens leert:

- zichzelf te begrijpen
- zijn plaats in de wereld te erkennen
- en zijn relatie met het hogere te verdiepen

Het doel van het leven wordt daarmee niet iets abstracts, maar iets tastbaars. Het wordt zichtbaar in hoe we leven, hoe we omgaan met anderen, en hoe we omgaan met onszelf.

## Slotreflectie

Het leven is geen last die we moeten dragen, maar een geschenk dat we mogen ontdekken. Elke dag biedt een nieuwe kans om dichter bij ons doel te komen. Elke ervaring, hoe moeilijk ook, draagt een les in zich.

Misschien ligt de ware betekenis van het leven niet in het bereiken van een eindpunt, maar in het bewust bewandelen van de weg.

Een weg waarin het hart open blijft, de geest helder blijft en de ziel verbonden blijft met haar oorsprong.

En misschien, aan het einde van deze reis, zullen we ontdekken dat het verlangen dat ons altijd heeft gedreven, niets anders was dan een stille roep—een roep terug naar de Bron waar alles begon.

Als je wilt, kan ik het volgende hoofdstuk (“**De Plaats van Seksualiteit in de Islam**”) in exact dezelfde stijl schrijven zodat je boek volledig consistent en publiceerbaar wordt.

## De Plaats van Seksualiteit in de Islam

**D**e relatie tussen religie en seksualiteit is door de geschiedenis heen complex en soms beladen geweest. In veel hedendaagse discussies over de islam ontstaat vaak een vertekend beeld: enerzijds wordt de islam gezien als streng en terughoudend ten opzichte van seksualiteit, anderzijds wordt het in sommige populaire narratieven juist geromantiseerd of exotisch voorgesteld. Beide beelden doen echter weinig recht aan de rijke, genuanceerde en diep menselijke visie die binnen de islamitische traditie bestaat.

In de islam wordt seksualiteit niet beschouwd als iets dat inherent zondig of problematisch is. Integendeel, het wordt erkend als een fundamenteel onderdeel van de menselijke natuur (*fitra*). Deze natuurlijke aanleg omvat zowel lichamelijke als emotionele verlangens die niet onderdrukt, maar op een verantwoorde en betekenisvolle manier geleid dienen te worden. Binnen dit kader wordt seksualiteit niet alleen getolereerd, maar erkend als iets dat, mits juist beleefd, kan bijdragen aan spirituele groei, verbondenheid en zelfs als een vorm van aanbidding kan worden gezien.

Dit hoofdstuk onderzoekt hoe seksualiteit is ingebed in de islamitische leer, hoe het moreel wordt gekaderd, en hoe het zich vertaalt naar de beleving van gelovigen in verschillende tijden en contexten.

## De menselijke natuur en het scheppingsperspectief

Om de islamitische visie op seksualiteit goed te begrijpen, is het belangrijk om terug te gaan naar het concept van schepping. In de islam wordt de mens niet geboren in een staat van erfzonde, maar in een pure toestand van natuurlijke aanleg. Adam en zijn partner worden samen gezien als onderdeel van een scheppingsplan waarin wederzijdse aantrekkingskracht en verbondenheid een centrale rol spelen.

Seksuele verlangens worden niet gepresenteerd als iets dat moet worden uitgeroeid, maar als iets dat richting nodig heeft. De islam erkent dat de mens verlangens heeft die krachtig kunnen zijn, maar benadrukt dat deze verlangens bedoeld zijn om binnen ethische en sociale kaders tot uiting te komen. Het huwelijk (*Nikah*) vormt in dit opzicht het centrale institutionele kader waarin deze behoeften worden vervuld.

Het huwelijk wordt in de Koran beschreven als een bron van rust (*Sakina*), liefde (*Mawadda*) en barmhartigheid (*Rahma*). Deze drie begrippen vormen samen de spirituele basis van de huwelijksrelatie. Seksualiteit maakt hier integraal deel van uit, niet enkel als biologisch mechanisme, maar als een vorm van emotionele en spirituele verbinding tussen twee mensen.

## Seksualiteit binnen het huwelijk: meer dan voortplanting

Binnen de islamitische ethiek is seksualiteit binnen het huwelijk niet beperkt tot voortplanting. Hoewel het krijgen van kinderen wordt gezien als een belangrijke en gezegende uitkomst, is het niet het enige doel. Seksuele intimiteit wordt ook erkend als een bron van plezier, emotionele nabijheid en wederzijdse zorg.

Klassieke islamitische geleerden hebben in hun geschriften benadrukt dat intimiteit tussen echtgenoten gebaseerd moet zijn op wederzijds respect en aandacht voor elkaars behoeften. Daarbij wordt duidelijk gemaakt dat

seksualiteit geen eenzijdige handeling is, maar een gedeelde ervaring waarin beide partners recht hebben op genot, aandacht en emotionele vervulling.

Deze benadering was historisch gezien bijzonder vooruitstrevend, zeker in de context van de zevende eeuw waarin de islam ontstond. Waar in sommige culturen vrouwelijke seksualiteit nauwelijks werd erkend, benadrukt de islamitische traditie expliciet dat ook de vrouw recht heeft op bevrediging, zorg en emotionele betrokkenheid binnen de huwelijksrelatie.

### Wederzijds respect en emotionele verbondenheid

De islam legt sterk de nadruk op zachtheid, aandacht en emotionele intelligentie binnen de huwelijksrelatie. Intimiteit wordt niet gezien als iets mechanisch, maar als een proces waarin verbondenheid wordt opgebouwd. Liefdevolle communicatie, geduld en zorg worden als essentieel beschouwd.

De verantwoordelijkheid van beide partners gaat verder dan alleen fysieke aanwezigheid. Het gaat ook om het creëren van een veilige en respectvolle omgeving waarin kwetsbaarheid mogelijk is. Deze emotionele dimensie wordt gezien als een essentieel onderdeel van een gezond huwelijk.

In deze visie is seksualiteit niet los te koppelen van liefde en compassie. Zonder deze elementen verliest het zijn diepere betekenis en wordt het gereduceerd tot een louter fysieke handeling, wat in de islamitische ethiek juist wordt vermeden.

### Symboliek van het huwelijk in de Koran

Een van de meest bekende metaforen in de Koran over huwelijk en intimiteit beschrijft echtgenoten als “kleed” voor elkaar. Deze beeldspraak is rijk aan betekenis. Kleding biedt bescherming, warmte en waardigheid, maar onthult tegelijkertijd ook identiteit en schoonheid.

Op dezelfde manier wordt het huwelijk gezien als een relatie waarin partners elkaar beschermen tegen emotionele kwetsbaarheid, elkaar ondersteunen in moeilijke tijden en elkaar helpen groeien als mens. Binnen deze symboliek wordt seksualiteit een natuurlijke uitdrukking van nabijheid en vertrouwen.

Het idee dat intimiteit “onrein” zou zijn, wordt binnen deze visie afgewezen. In plaats daarvan wordt het gezien als een legitieme en waardevolle uiting van liefde binnen een door God gezegende relatie.

### Ethiek, bescheidenheid en grenzen

Hoewel seksualiteit binnen de islam positief wordt benaderd, betekent dit niet dat er geen ethische grenzen bestaan. Integendeel, deze grenzen zijn bedoeld om waardigheid, respect en stabiliteit te beschermen.

Een belangrijk concept hierin is *Haya*, vaak vertaald als bescheidenheid of innerlijke schroom. Dit begrip wordt niet gezien als schaamte voor het lichaam of seksualiteit zelf, maar als een vorm van morele waardigheid en zelfrespect. Het gaat om het bewust omgaan met intimiteit als iets dat waardevol en privé is.

Binnen deze visie hoort seksualiteit thuis in de privésfeer van het huwelijk en niet in het publieke domein. Door deze afbakening wordt de intimiteit tussen partners beschermd tegen banaliteit en overmatige blootstelling, waardoor de emotionele betekenis ervan juist wordt verdiept.

### Moderne uitdagingen en veranderende contexten

In de hedendaagse wereld worden moslimgemeenschappen geconfronteerd met nieuwe uitdagingen rondom seksualiteit. De invloed van digitale media, sociale veranderingen en globalisering heeft geleid tot een bredere blootstelling aan uiteenlopende seksuele normen en beelden.

Deze ontwikkelingen zorgen soms voor spanningen tussen traditionele waarden en moderne realiteiten. In sommige gevallen ontstaat er een kloof tussen religieuze idealen en culturele praktijken, waarbij seksualiteit ofwel volledig wordt verzwegen, of juist losgekoppeld raakt van ethische kaders.

Deze situatie heeft geleid tot een groeiende behoefte aan open, eerlijke en educatieve gesprekken binnen religieuze gemeenschappen. In plaats van stilte of taboe is er steeds meer aandacht voor kennis, bewustwording en gezonde communicatie over seksualiteit binnen de islamitische context.

## Islamitische ethiek en praktische benadering

Een opvallend kenmerk van de islamitische benadering is de praktische en realistische kijk op menselijke behoeften. Historisch gezien is er ruimte geweest voor onderwerpen zoals gezinsplanning, medische kwesties en relationele uitdagingen.

Anticonceptie werd bijvoorbeeld in bepaalde vormen toegestaan binnen klassieke juridische discussies, wat laat zien dat het welzijn van het gezin en de stabiliteit van het huwelijk centraal stonden. Dit benadrukt opnieuw dat seksualiteit niet uitsluitend functioneel wordt benaderd, maar ook vanuit het perspectief van levenskwaliteit en harmonie.

Ook in bredere ethische vraagstukken wordt vaak gezocht naar oplossingen die rekening houden met menselijke omstandigheden, in plaats van rigide interpretaties zonder context.

## Seksualiteit als spirituele ervaring

Binnen de islamitische spiritualiteit kan seksualiteit, mits binnen het juiste kader beleefd, worden gezien als een ervaring die de mens herinnert aan verbondenheid, schepping en dankbaarheid. Het gaat hierbij niet om het verheerlijken van lichamelijkeheid op zichzelf, maar om het erkennen van het

lichaam als onderdeel van een grotere spirituele realiteit.

Na momenten van intimiteit volgt in de islam vaak een rituele reiniging (*Ghusl*), niet als symbolische afwijzing van de daad, maar als voorbereiding op hernieuwde spirituele helderheid en gebed. Dit illustreert de balans tussen lichamelijke en spiritualiteit: beide bestaan naast elkaar en versterken elkaar in plaats van elkaar uit te sluiten.

## Conclusie: een geïntegreerde mensvisie

De islamitische benadering van seksualiteit kan het best worden begrepen als onderdeel van een bredere visie op de mens. De mens is geen wezen dat moet kiezen tussen lichaam en ziel, maar een geïntegreerd geheel waarin beide dimensies elkaar aanvullen.

Seksualiteit wordt niet gezien als een obstakel voor spiritualiteit, maar als een kracht die, wanneer juist geleid, kan bijdragen aan liefde, stabiliteit en innerlijke rust. Het huwelijk vormt hierbij het centrale kader waarin deze energie betekenis krijgt en wordt omgezet in verbondenheid en zorg.

Door seksualiteit te plaatsen binnen een ethisch, emotioneel en spiritueel raamwerk, biedt de islam een model waarin menselijke verlangens niet worden ontkend, maar worden geïntegreerd in een groter geheel van verantwoordelijkheid en betekenis.

Uiteindelijk gaat het niet alleen om regels of gedragingen, maar om een dieper inzicht in wat het betekent om mens te zijn: een wezen met verlangens, gevoelens en behoeften, maar ook met de capaciteit tot liefde, zelfbeheersing en spirituele groei. Dat evenwicht vormt de kern van de islamitische visie op seksualiteit en menselijkheid.

## Wat is Zelfbeheersing (Taqwa)?

**B**innen de islamitische traditie bestaat er een begrip dat zo fundamenteel is dat het bijna onmogelijk is om de volledige ethiek van het geloof te begrijpen zonder het te doorgronden. Dit begrip is *Taqwa*. Hoewel het vaak wordt vertaald als ‘godsvrees’ of ‘vroomheid’, schieten deze vertalingen tekort om de diepte en rijkdom ervan te omvatten. *Taqwa* is geen emotie van angst, noch een oppervlakkige religieuze houding. Het is een bewustzijnstoestand, een levenshouding en bovenal een vorm van innerlijke discipline.

In essentie verwijst *Taqwa* naar het actief beschermen van jezelf tegen alles wat je morele, emotionele en spirituele integriteit kan schaden. Het is de bewuste keuze om niet geleid te worden door impuls, maar door reflectie. In moderne termen zou men het kunnen vergelijken met een combinatie van zelfbewustzijn, zelfregulatie en spirituele mindfulness. Toch gaat *Taqwa* verder dan psychologische concepten: het verbindt het innerlijke leven van de mens met het besef van een hogere werkelijkheid.

Dit hoofdstuk onderzoekt *Taqwa* als de hoogste vorm van zelfbeheersing en laat zien hoe dit concept zich uitstrekt van taal en emotie tot gedrag, spiritualiteit en dagelijks leven.

## De taalkundige wortels van bescherming

Om *Taqwa* volledig te begrijpen, is het essentieel om terug te keren naar de taalkundige oorsprong van het woord. Het komt van de Arabische wortel *waqa*, wat betekent: beschermen, afschermen of behoeden. In de pre-islamitische context werd dit woord gebruikt voor concrete vormen van bescherming, zoals het beschermen van de voeten tegen scherpe doornen of het beschermen van dieren en goederen tegen schade.

Deze fysieke betekenis vormt de basis voor de spirituele betekenis die later in de islamitische traditie is ontwikkeld. Wanneer deze notie van bescherming wordt toegepast op de innerlijke wereld van de mens, ontstaat er een krachtig beeld: *Taqwa* is de spirituele bescherming van de ziel tegen morele schade.

Het is alsof de mens door het leven loopt op een pad dat vol obstakels, verleidingen en uitdagingen ligt. *Taqwa* fungeert dan als een innerlijke laag van bewustzijn die voorkomt dat iemand zichzelf verwondt door impulsieve beslissingen of destructieve gedragingen. Het is geen beperking van vrijheid, maar juist een verfijning ervan.

## De innerlijke strijd tussen impuls en bewustzijn

De islamitische mensvisie gaat uit van een diep inzicht in de menselijke natuur. De mens is geen eenvoudig of eendimensionaal wezen, maar een innerlijke strijdtoneel waar verschillende krachten met elkaar in dialoog en conflict zijn. Aan de ene kant is er de *nafs*, het ego of de lagere driften, die gericht zijn op directe bevrediging. Aan de andere kant is er de *ruh*, de spirituele dimensie die streeft naar betekenis, harmonie en verbinding met het hogere.

De *nafs* kan worden vergeleken met een kracht die voortdurend zoekt naar comfort, plezier en onmiddellijke voldoening. Zonder begeleiding kan deze kracht leiden tot impulsief gedrag, woede-uitbarstingen, overmatige consumptie of morele blindheid. Het is niet per se kwaadwillig, maar het is

ongetemd.

*Taqwa* is in dit spanningsveld de vorm van zelfbeheersing die de mens in staat stelt om niet slaaf te worden van zijn impulsen. Het is de ruimte tussen prikkel en reactie, het moment van bewustzijn waarin keuze mogelijk wordt. In die korte maar cruciale pauze ontstaat menselijke vrijheid in haar meest ware vorm.

Zelfbeheersing betekent hier niet het onderdrukken van gevoelens, maar het leren observeren ervan zonder erdoor meegesleept te worden. Het is het verschil tussen reageren en bewust handelen.

## De metafoor van het doornenpad

Een van de meest krachtige manieren waarop *Taqwa* in de islamitische traditie wordt uitgelegd, is via metaforen die toegankelijk zijn en tegelijk diepzinnig. Een bekende uitleg uit de vroege islamitische geschiedenis beschrijft *Taqwa* als het voorzichtig bewandelen van een pad vol doornen.

Wanneer iemand over een gevaarlijk pad loopt, zal hij zijn kleding optillen, zijn stappen zorgvuldig plaatsen en voortdurend alert zijn om geen pijn te lijden. Deze fysieke voorzichtigheid weerspiegelt de innerlijke houding van *Taqwa*. Het leven zelf wordt gezien als zo'n pad: vol morele uitdagingen, verleidingen en situaties waarin men gemakkelijk kan struikelen.

De essentie van deze metafoor is niet angst, maar bewustzijn. De persoon is niet verlamd door het idee van gevaar, maar juist volledig aanwezig en aandachtig. Elke stap wordt gezet met intentie en zorg.

Dit beeld maakt duidelijk dat *Taqwa* geen abstract religieus concept is, maar een praktische manier van leven die voortdurend aandacht vraagt.

## De beheersing van woorden: de ethiek van de tong

Een van de eerste en meest zichtbare uitingen van zelfbeheersing is de manier waarop een mens spreekt. Woorden hebben kracht; ze kunnen verbinden of vernietigen, genezen of verwonden. In een tijd waarin communicatie sneller en directer is dan ooit, is deze dimensie van *Taqwa* relevanter dan ooit.

Iemand die *Taqwa* beoefent, begrijpt dat niet elke gedachte uitgesproken hoeft te worden. Hij of zij leert onderscheid maken tussen wat waar is, wat nodig is en wat goed is om te zeggen. Stilte kan in veel gevallen een vorm van wijsheid zijn.

Het vermijden van roddel, laster en onnodige kritiek is een belangrijk onderdeel van deze discipline. Niet omdat men zich boven anderen verheft, maar omdat men begrijpt dat woorden een morele verantwoordelijkheid dragen. Elke uitspraak heeft gevolgen, zowel voor de spreker als voor de omgeving.

In deze zin wordt religieuze bewustwording een vorm van sociale ethiek: een manier om harmonie in de gemeenschap te bewaren door bewust met taal om te gaan.

## Emotionele zelfbeheersing: de beheersing van woede

Een van de grootste testen van *Taqwa* is de omgang met woede. Woede is een natuurlijke emotie, maar zonder beheersing kan zij destructief worden. In de islamitische ethiek wordt niet de afwezigheid van woede gevraagd, maar de beheersing ervan.

Zelfbeheersing betekent hier het vermogen om in het moment van emotionele intensiteit niet te handelen vanuit impuls. Het vereist bewustwording: wat voel ik, waarom voel ik het, en hoe kan ik hier op een rechtvaardige manier mee omgaan?

Vaak blijkt dat woede een secundaire emotie is die voortkomt uit diepere gevoelens zoals pijn, onzekerheid of teleurstelling. *Taqwa* creëert de innerlijke ruimte om deze lagen te herkennen in plaats van ze onmiddellijk om te zetten in actie.

Dit leidt tot een volwassen vorm van emotionele intelligentie waarin niet de sterkste reactie wint, maar de meest rechtvaardige.

## Materiële verlangens en de discipline van matiging

Een ander belangrijk terrein waarop *Taqwa* zichtbaar wordt, is de relatie van de mens tot materiële verlangens. De moderne wereld stimuleert voortdurende consumptie en constante bevrediging van behoeften. In zo'n context fungeert *Taqwa* als een innerlijke rem, een bewust moment van reflectie.

De vraag verschuift van “kan ik dit krijgen?” naar “heb ik dit echt nodig?” of “dient dit mijn welzijn en mijn waarden?”

De islamitische praktijk van vasten tijdens Ramadan speelt hierin een belangrijke rol. Door bewust afstand te doen van basisbehoeften zoals eten en drinken gedurende een vastgestelde periode, leert de mens controle te krijgen over zijn lichamelijke impulsen. Dit is geen afwijzing van het lichaam, maar een training in bewust leven.

Het doel is niet ontbering, maar bewustwording: het besef dat de mens niet volledig bepaald wordt door zijn verlangens.

## De verticale dimensie: bewustzijn van God

Wat *Taqwa* onderscheidt van seculiere vormen van zelfontwikkeling is de verticale dimensie: het bewustzijn van God. Dit bewustzijn verandert de motivatie achter gedrag fundamenteel.

Zelfbeheersing wordt niet alleen beoefend om persoonlijke doelen te bereiken, maar omdat men leeft met het besef dat elke handeling betekenis heeft in een bredere, spirituele context. Dit creëert een vorm van integriteit die niet afhankelijk is van sociale controle.

Een persoon met *Taqwa* handelt hetzelfde in privé als in het openbaar. Deze consistentie vormt de kern van morele authenticiteit.

## Onvolmaaktheid en het pad van herstel

*Taqwa* is geen eindstaat van perfectie. De menselijke natuur blijft feilbaar, en fouten zijn onvermijdelijk. Daarom is berouw (*tawbah*) een essentieel onderdeel van het proces.

Zelfbeheersing betekent niet dat men nooit struikelt, maar dat men telkens weer opstaat met meer bewustzijn dan voorheen. Elke fout wordt een les, geen definitieve identiteit.

Deze benadering voorkomt zelfveroordeling en moedigt groei aan. Het spirituele pad is geen rechte lijn, maar een dynamische reis van vallen en opstaan.

## Taqwa in de moderne wereld

In de hedendaagse samenleving, gekenmerkt door afleiding, stress en overprikkeling, krijgt *Taqwa* een nieuwe relevantie. Het kan worden gezien als een vorm van spirituele aandachtigheid die de mens helpt om niet verloren te raken in constante prikkels.

Door bewust te leven in plaats van automatisch te reageren, wordt de mens weer eigenaar van zijn keuzes. Dit leidt tot een dieper gevoel van rust, richting en innerlijke stabiliteit.

## Conclusie: de kunst van innerlijke vrijheid

*Taqwa* vormt uiteindelijk de kern van islamitische zelfbeheersing en ethiek. Het is de stille kracht die een mens in staat stelt om trouw te blijven aan zijn waarden, zelfs wanneer niemand kijkt. Het is geen beperking van vrijheid, maar juist de hoogste vorm ervan.

Door bewust te kiezen voor integriteit boven impuls, voor reflectie boven reactie, en voor betekenis boven onmiddellijke bevrediging, ontwikkelt de mens een innerlijke stabiliteit die niet afhankelijk is van externe omstandigheden.

Wie *Taqwa* cultiveert, leeft niet slechts reactief, maar bewust. En in dat bewustzijn ligt een diepe vrede: met zichzelf, met anderen en met het leven als geheel.

## Het Hart en Zijn Zuiverheid

**I**n de voorgaande hoofdstukken hebben we de nadruk gelegd op discipline, gedrag en de uiterlijke vorm van ethiek binnen het islamitische leven. Maar wie alleen bij de buitenkant blijft stilstaan, mist de diepste laag van de islamitische spirituele traditie. De essentie van religie ligt niet in wat zichtbaar is voor anderen, maar in wat zich afspeelt in de innerlijke wereld van de mens.

De Profeet Mohammed (vrede zij met hem) benadrukte dit kernachtig toen hij zei dat God niet kijkt naar uiterlijkheden of bezittingen, maar naar de harten en intenties van mensen. Deze uitspraak verschuift de focus volledig van vorm naar inhoud, van uiterlijk gedrag naar innerlijke staat.

Het hart is in deze visie niet slechts een symbolisch orgaan, maar het centrum van bewustzijn, intentie en morele richting. Het bepaalt de kwaliteit van alle daden. Wanneer het hart gezond is, worden handelingen vanzelf rechtvaardig en oprecht. Wanneer het hart daarentegen verstoord raakt, verliezen zelfs ogenschijnlijk goede daden hun spirituele betekenis.

Dit hoofdstuk verkent het concept van *Tazkiyat al-Qalb*, de zuivering van het hart, als een levenslang proces van innerlijke transformatie.