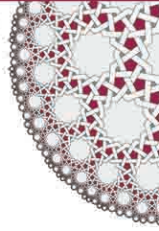


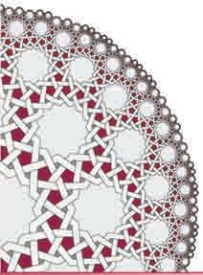


(Dutch) استنجا کا طریقہ



# METHODE VAN ISTINJA (Hanafi)

(Methode voor de reiniging van de uitscheidingsorganen)



Sheikh-e-Tarieqat, Ameer-e-Ahlesunnat  
oprichter van Dawat-e-Islami Alama Maulana Abu Bilal

**MUHAMMAD ILYAS**

Attar Qadiri Razavi

کامش بنوالم  
العراقیہ

اِسْتِنْجَاءُ كَا طَرِيقَه

Istinja ka Tareeqah

# METHODE VAN ISTINJA

Methode voor de reiniging van de uitscheidingsorganen

Dit boekje is geschreven door Shaykh-e-Tariqat Ameer-e-Ahl-e-Sunnat, de oprichter van Dawat-e-Islami 'Allamah Maulana Abu Bilal Muhammad Ilyas Attar Qadiri Razavi دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه in het Urdu. De vertaalafdeling van Dawat-e-Islami heeft dit boekje vertaald naar het Nederlands. Indien u fouten ontdekt in de tekst of opbouw gelieve, met de intentie van het verkrijgen van Sawab, contact opnemen met de vertaalafdeling via het onderstaand adres of e-mail.

## Majlis-e-Tarajim (Dawat-e-Islami)

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran,  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

UAN: ☎ +92-21-111-25-26-92 – Ext. 7213

Email: ✉ translation@dawateislami.net

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Du'a voor het lezen van een Boek:

Lees de volgende du'a (smeekebede) voor het bestuderen van een religieus boek of Islamitische les. U zult zich herinneren wat U bestudeert *إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ*:

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ  
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

### Vertaling:

Ya Allah *عَزَّ وَجَلَّ* Open de poort van kennis en wijsheid voor ons, en wees barmhartig voor ons! O, de meest Eervolle en Voortreffelijke!

*(Al-Mustatraf, vol. 1, pp. 40)*

**Opmerking:** Reciteer Durud Sharif (Salat 'Alan Nabi) ﷺ een keer voor en na de smeekebede.

# Inhoudsopgave

Du'a voor het lezen van een Boek: ..... ii

## Methode van Istinja ..... 1

Voortreffelijkheid van Salat-‘Alan Nabi ﷺ ..... 1

Straf verlicht ..... 1

Methode van Istinja ..... 2

Het gebruik van Zam Zam water voor Istinja ..... 7

Juiste richting van het toilet ..... 7

Voeten wassen na Istinja ..... 8

Plassen in een hol ..... 8

Martelaarschap veroorzaakt door een Jinn..... 8

Het urineren in een badplaats (douche) ..... 10

Regels omtrent het gebruik van brokken aarde voor Istinja ..... 10

Brokken aarde en wetenschappelijk onderzoek..... 14

Bekendmaking door een ongelovige oude dokter ..... 15

Methode voor het zitten voor het ontlasten ..... 15

Wijsheid in het toepassen van het gewicht op de linkervoet ..... 16

De stoelachtige commode ..... 16

Kanker in de urine organen .....	17
Ziekten die worden veroorzaakt door het gebruik van toiletpapier .	17
Toiletpapier en aandoeningen van de nieren .....	18
Nadelen van ontlasten op een harde (onder)grond .....	18
De manieren van de Geliefde Profeet ﷺ.....	20
Voordelen van het lopen voorafgaand aan de ontlasting .....	20
Intenties voor het gebruik van het toilet .....	21
Aanvullende intenties voor het gebruik van openbare toiletten .....	24



أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# Methode van Istinja

Methode voor de reiniging van de  
uitscheidingsorganen

## Voortreffelijkheid van Salat-‘Alan Nabi ﷺ

De Profeet van de gehele mensheid, de Vrede van onze hart en geest, de meest Royale en Vriendelijke صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ heeft verklaard: ‘Het gedenken van Allah عَزَّوَجَلَّ (herinneren van Allah عَزَّوَجَلَّ) in overvloed en het reciteren van Salat naar mij, houdt armoede (ellende) weg.’ (Al-Qawl-ul-Badi''op blz. 273)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## Straf verlicht

Sayyiduna Ibn ‘Abbas رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُمَا heeft vermeld dat de Sultan van Madinah صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ langs twee graven liep en met Zijn kennis van Ghayb/het ongeziene, zei: ‘Beide personen in de

graven worden gestraft en ze worden niet gestraft vanwege iets groots (iets wat moeilijk te vermijden is). De ene wordt gestraft omdat hij urine druppels niet ontweek en de ander was betrokken bij het roddelen.’ Toen vroeg de Barmhartige Profeet صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ om een verse tak van een dadelboom en brak deze langs de lengte in twee helften. Hij صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ plantte op elk graf een deel van de tak en zei vervolgens: ‘De straf van beiden zal worden verminderd totdat deze (takken) uitdrogen.’

*(Sunan Nasaii, pp. 13, Hadis 31) (Sahih Bukhari, pp. 90, vol. 1, Hadis 216)*

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

## Methode van Istinja

- ❖ Jinns bevinden zich in de toiletten. Als men بِسْمِ اللَّهِ reciteert alvorens het binnentreden van het toilet, zullen de Jinns door de kracht van deze recitatie niet in staat zijn om de Sitr-ul-Awrah (lichaamsdelen die verborgen moeten worden) te zien.
- ❖ Er is vermeld in een Hadees: ‘Het reciteren van بِسْمِ اللَّهِ voordat men naar het toilet gaat, creëert een sluier tussen het gezichtsvermogen van de Jinns en de Sitr-ul-Awrah van de mensen.’ *(Jami' Tirmizi, pp. 113, vol. 11, Hadees 606)* Met andere woorden, net als de wijze waarop een wand of een gordijn een barrière vormt voor het zicht van de mensen, zal de aanroeping van de naam van Allah عَزَّوَجَلَّ een barrière

vormen voor het zicht van de Jinns. Zodanig dat de Jinns niet in staat zullen zijn om de persoon te zien.’

*(Mirat-ul Manajih, pp. 268, vol. 1)*

Reciteer بِسْمِ اللَّهِ alvorens het binnentreden van het toilet. Het is echter beter om de volgende smeekbede te reciteren (reciteer Salat-‘Alan-Nabi ervoor en erna)

بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

**Vertaling:** Beginnende met de naam van Allah عَزَّوَجَلَّ! O Allah عَزَّوَجَلَّ, ik zoek toevlucht bij U voor de onreine Jinns (man en vrouw). *(Kitab-ud-Du'a, pp. 132, Hadees 357)*

- ❖ Vervolgens treedt u met de linkervoet het toilet binnen.
- ❖ Houd het hoofd bedekt tijdens het uitvoeren van Istinja.
- ❖ Het is niet toegestaan om het toilet met een kale/ ontblote hoofd te betreden.
- ❖ Richt uw gezicht en rug niet in de richting van de Qiblah terwijl u zit voor het ontlasten of urineren. Als u per ongeluk met uw gezicht of rug richting de Qiblah zit, verander dan onmiddellijk uw positie met meer dan 45° zodra u zich dit herinnert. Er is hoop dat men in dit geval vergeven zal worden.



- ❖ Zorg ervoor dat kinderen niet ontlasten of urineren met hun gezicht of rug richting de Qiblah. Als iemand dit toch doet zal hij een zondaar zijn.
- ❖ U dient zich niet uit te kleden totdat u gaat zitten voor het doen van uw behoefte. Ook dient men niet meer te ontbloten van het lichaam dan het nodig is.
- ❖ Vervolgens verbreedt u de ruimte tussen de voeten en zit u op zo een manier waarbij het lichaamsgewicht wordt ondersteund door de linkervoet. Deze houding zorgt ervoor dat de dikke darm zich ontspant en de ontlasting makkelijk uitgescheiden kan worden.
- ❖ Het nadenken over religieuze zaken dient niet te worden gedaan aangezien dit resulteert in het verlies van zegeningen.
- ❖ Men dient tijdens het toiletteren niet verbaal te antwoorden op iemand die niest, iemand die groet (Salam) of op de Azan (oproep tot het gebed).
- ❖ Als men zelf niest dient men geen **الْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ** met de mond te zeggen; in plaats daarvan dient men het in het hart te zeggen.

- ❖ Men hoort niet te praten of gesprekken te voeren tijdens het toileteren.
- ❖ Men dient niet naar zijn/haar privé gedeeltes/schaamdelen te kijken.
- ❖ Men dient niet te kijken naar de ontlasting wat uit het lichaam is uitgescheiden.
- ❖ Men dient niet zonder reden op het toilet te blijven zitten, aangezien dit het risico op het krijgen van aambeien vergroot.
- ❖ Men dient niet te spugen in de urine, noch de neus te snuiten, noch de keel te schrapen. Kijk niet zonder reden om je heen en raak je lichaam niet onnodig aan. Kijk niet naar de hemel; in plaats daarvan zou men uit nederigheid het hoofd neergebogen moeten houden.
- ❖ Na het ontlasten dient men eerst de urine orgaan te wassen en daarna de anus.
- ❖ De Mustahab (gewenst) methode voor het gebruiken van water voor Istinja is als volgt:

Zit met de voeten een beetje uit elkaar en giet het water geleidelijk aan met de rechterhand. Was de anus met de linkerhand, gebruik hierbij de palmzijde (binnenkant van

de hand) van de vingers zonder het gebruik van de vingertoppen. Houd hierbij eerst de middelvinger hoog dan de ringvinger en dan de pink. Houd de waterkan hoog om het te beschermen tegen druppels.

Het is Makruh (ongewenst) om Istinja te doen met de rechterhand. Bij het wassen van de uitscheidingsorganen is het beter om een beetje druk uit te oefenen zoals men normaal zou doen om de ontlasting met dwang uit te scheiden. Dit omdat de anus zo grondig gewassen kan worden en er geen kleverige sporen achterblijven. Als men aan het vasten is mag men geen druk uitoefenen.

- ❖ Nadat men de toestand van reinheid heeft bereikt zijn de handen ook gereinigd. Desondanks is het aangeraden om de handen te wassen met gebruik van zeep etc. (*Bahar-e-Shari'at*, pp. 408 to 413, vol. 1), (*Rad ul Muhtar* pp. 615 etc. vol. 1)

Bij het verlaten van het toilet dient men met de rechtervoet het toilet te verlaten. Reciteer daarna deze smeebede (reciteer Salat -'Alan-Nabi ervoor en erna)

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِّي الْأَذَى وَعَافَانِي

**Vertaling:** Alle lof is voor Allah (عَزَّوَجَلَّ) die schadelijke dingen voor mij op afstand heeft gehouden en mij rust heeft geschonken.

(*Sunan Ibn Majah*, pp. 193, vol. 1, Hadis 301)

Het is nog beter om de volgende smeekbede toe te voegen zodat men kan handelen volgens twee Ahadees: **عُفْرَانَاكَ**  
Vertaling: *Ik vraag vergiffenis aan Allah* **عَزَّوَجَلَّ**.

*(Jami' Tirmizi, pp. 87, vol. 1, Hadis 7)*

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## Het gebruik van Zam Zam water voor Istinja

❖ Het is Makruh (ongewenst) om Zam Zam water te gebruiken voor Istinja en ongeoorloofd als ervoor geen Dhela (brok droge aarde) is gebruikt.

*(Bahar-e-Shari'at, pp. 413, vol. 1)*

❖ Het is Khilaf-e-Aula (ongewenst) om het overgebleven water van Wudu te gebruiken voor Istinja. *(Ibid)*

❖ Het water dat is overgebleven na het verrichten van Istinja kan gebruikt worden voor Wudu. Sommige mensen gooien het weg, dit is niet goed en wordt beschouwd als het verspillen van water. *(Ibid)*

## Juiste richting van het toilet

Moge Allah **عَزَّوَجَلَّ** het voorkomen, indien de richting van het toilet in uw huis incorrect is, dat wil zeggen, wanneer men op het toilet zit en het gezicht of de rug in de richting van de

Qiblah is, neem dan op tijd maatregelen om de richting ervan aan te passen. Houd in gedachten dat een beetje veranderen van de richting niet voldoende is. Het toilet moet zodanig worden gemonteerd dat het gezicht en de rug meer dan 45° uit de richting van Qiblah wijzen. Het beste is als het toilet is geplaatst in een richting dat loodrecht op de richting van de Qiblah is. Met andere woorden, dat de toilet gericht is in één van de twee richtingen waarin Salam wordt gegeven aan het einde van Salah.

## Voeten wassen na Istinja

Tijdens het gebruik van water voor Istinja is er meestal een beetje water dat over de enkels van de voeten spat. Daarom dient men uit voorzorgsmaatregel die delen van de voeten te reinigen (nadat u klaar bent met Istinja). Wees voorzichtig dat het water niet spat op uw kleding of andere voorwerpen tijdens het wassen van uw voeten.

## Plassen in een hol

De Barmhartige Profeet صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ zegt, ‘Niemand van jullie zou moeten urineren in een hol.’ (*Sunan Nasaii, pp. 14, Hadis 34*)

## Martelaarschap veroorzaakt door een Jinn

Shaykh Mufti Ahmad Yar Khan رَحِمَهُ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ heeft gezegd, Juhur betekent ofwel een hol in de grond of een scheur in de muur.

Giftige dieren of zwakke wezens zoals mieren of Jinns wonen vaak in deze hollen. Mieren zullen worden gehinderd door urine of water en slangen en Jinns zullen naar buiten komen om ons te schaden. Dat is de reden waarom het urineren in dergelijke plaatsen verboden is.

De metgezel Sayyiduna Sa'd Bin 'Ubadah رضي الله تعالى عنه is op de volgende manier gestorven: Hij رضي الله تعالى عنه urineerde in een hol. Een Jinn kwam eruit en maakte hem een martelaar. Toen hoorden de mensen een stem uit de hol die zei:

نَحْنُ قَتَلْنَا سَيِّدَ الْخَزْرَجِ سَعْدَ بْنِ عُبَادَةَ  
وَرَمَيْنَاهُ بِسَهْمٍ فَلَمْ نُحِطْ فُؤَادَهُ

**Vertaling:** We hebben van Sa'd bin 'Ubadah رضي الله تعالى عنه, de leider van de Khazraj stam een martelaar gemaakt. En we hebben zo een pijl geschoten die tot in zijn hart was doorgedrongen. (*Mirat-ul Manajih*, pp. 267, vol. 1) (*Mirqat-ul Mufatih*, pp. 72, vol. 2) (*Ashi'at-ul-Lam'at*, pp. 220, vol. 1)

Moge Allah عَزَّوَجَلَّ hem zegenen en ons vergeven omwille van hem.

آمِينَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

## Het urineren in een badplaats (douche)

De Sultan van Madinah صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ heeft gezegd; ‘Niemand moet urineren in een badplaats en daarna op dezelfde plek de Ghusl (grote wassing) of Wudu verrichten. Dit omdat dit vaak leidt tot satanische influisteringen.’

*(Sunan Abi Dawud, pp. 44, vol. 1, Hadis 44)*

In opvolging van de eerder genoemde Hadis heeft de beroemde Mufassir van de Heilige Quran, Mufti Ahmad Yar Khan رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ gezegd: ‘Er is geen kwaad in het urineren in een badplaats die een harde vloer heeft en een voorziening voor afvoer heeft. Echter, het is beter om dit te vermijden. Als de badplaats geen harde vloer heeft noch voorzien is van afvoer, dan is het urineren op dat plek een zeer slechte zaak. Dit omdat hierbij de grond onrein zal worden en er tijdens het uitvoeren van Ghusl of Wudu onreine water terug zal spatten op het lichaam. De hierboven beschreven Hadis verwijst naar het tweede geval, omdat het verbod zeer benadrukt wordt. Het veroorzaakt namelijk satanische influisteringen en onjuiste gedachten (waarvan het bestaan is waargenomen). Ook blijft de satanische influistering dat er onreine druppels terug zijn gespat, in je gedachten bestaan. *(Mirat-ul Manajih, pp. 266, vol. 1)*

## Regels omtrent het gebruik van brokken aarde voor Istinja

- ❖ Het is Sunnah om brokken aarde te gebruiken voor het doen van Istinja. Het is echter ook toegestaan om alleen

met water te reinigen. Alhoewel, als men gebruik heeft gemaakt van brokken aarde dan is het Mustahab (gewenst) om daarna water te gebruiken voor de reiniging.

- ❖ Als er naast urine en ontlasting andere onzuiverheden zoals bloed, pus etc. uit de uitscheidingsorganen komt, of als er een onzuiverheid op zit (van buiten), zal het gebruik van een brok aarde nog steeds reinheid bieden. Voorwaarde hierbij is dat de onzuiverheid niet ergens anders is dan op die plek, het wassen is echter Mustahab.
- ❖ Er is geen Sunnah bekend over het aantal brokken aarde dat men kan gebruiken. De hoeveelheid ervan dient voldoende te zijn om de staat van reinheid te bereiken. Indien één brok aarde voldoende is, dan zal de Sunnah worden vervuld. Indien drie brokken aarde zijn gebruikt maar de reinheid is niet bereikt, dan zal de Sunnah als onvervuld worden beschouwd. Echter, het is Mustahab (gewenst) om een oneven aantal brokken te gebruiken en minimaal drie. Als men reinheid heeft weten te bereiken met behulp van één of twee brokken, voeg dan een extra brok toe om tot een hoeveelheid van drie brokken te komen. Als men vier brokken nodig heeft, gebruik dan nog een andere om op vijf brokken uit te komen, hetgeen het dichtstbijzijnde oneven aantal is.



Reinheid door het gebruik van brokken aarde is alleen van toepassing wanneer de onzuiverheid rond de uitgangen van de uitscheidingsorganen niet verspreid is over een oppervlakte dat groter is dan de oppervlakte van één Dirham (2 euro munt). Indien het onzuivere gebied meer is dan de grootte van één Dirham, dan is het Fard (verplicht) om het te wassen. Echter, het gebruik van brokken aarde blijft een Sunnah.

- ❖ Een eeuwenoude munt, de grootte ervan wordt soms gebruikt als oppervlakte-eenheid/maatstaaf, zie pagina 389, vol. 1 van Bahar-e-Shari'at voor meer informatie over de Dirham.
- ❖ Onder de categorie brokken aarde vallen onder andere kiezelstenen, stenen en gescheurde stukjes stof. Het is toegestaan om deze (zonder enige afkeer (Karahat)) te gebruiken voor het reinigen.

(Het is beter om gescheurde stukjes stof of waardeloos overgebleven stukken stof die weggegooid zullen worden te gebruiken. Deze kunnen de onzuiverheden snel absorberen).

- ❖ Het is Makruh om voor de Istinja botten, voedsel, mest, bakstenen, scherven, glas, kolen, voer voor het vee en dingen die enige waarde hebben (zelfs als de waarde slecht één cent is), te gebruiken.

- ❖ Het gebruik van papier voor Istinja is niet toegestaan of er nou niets op geschreven staat of zelfs als de naam van een ongelovige, zoals Abu Jahl erop geschreven staat.
- ❖ Het is Makruh om Istinja te doen met de rechterhand. Echter, als men de linkerhand niet kan gebruiken (minder valide) dan is het toegestaan om de rechterhand te gebruiken.
- ❖ Het is Makruh om een brok aarde die al eens is gebruikt voor Istinja, te hergebruiken. Hoewel, als de ene zijde nog schoon is dan kan deze zijde nog wel worden gebruikt.
- ❖ De methode voor het gebruiken van brokken aarde voor het reinigen van de anus van een man tijdens de zomer, is door te vegen met de eerste brok aarde van de voorkant naar de achterkant. De tweede brok aarde van de achterkant naar de voorkant en de derde brok aarde van voren naar achteren. In de winter zijn de richtingen omgekeerd; de eerste van achter naar voren; de tweede van de voorkant naar de achterkant en de derde van achter naar voren.
- ❖ Het is Mustahab om de schone brokken aarde aan de rechterzijde te houden en de gebruikte brokken aarde aan

de linkerzijde te plaatsen, op een zodanige manier dat de onreine zijde naar de grond wijst. (*Bahar-e-Shari'at*, pp. 410 to 412, vol. 1) (*'Alamgiri*, pp. 48-50, vol. 1)

Religieuze schriftgeleerden hebben toestemming gegeven voor het gebruik van toiletpapier omdat het uitsluitend geproduceerd wordt voor dit doel en het niet wordt gebruikt om op te schrijven. Echter, het is beter om brokken aarde te gebruiken.

## **Brokken aarde en wetenschappelijk onderzoek**

Volgens een onderzoek bevat aarde ammonium chloride en andere elementen die nare geuren neutraliseert. Urine en ontlasting zitten vol met bacteriën en zijn schadelijk als ze op het lichaam achterblijven. Er zijn risico's voor het ontwikkelen van diverse ziekten als er sporen van deze onzuiverheden achterblijven op het lichaam. Dr. Hulook heeft verklaard dat het gebruik van brokken aarde voor Istinja de wetenschappelijke wereld heeft verbaasd. Veel elementen van zand zijn anti-microbieel (doden de bacteriën). Het gebruik van de brokken aarde doodt de bacteriën die aanwezig zijn op de uitscheidingsorganen. Bovendien voorkomt het gebruik hiervan kanker van de urine orgaan.

## **Bekendmaking door een ongelovige oude dokter**

Beste Islamitische broeders en zusters. Het urineren en ontlasten volgens de Sunnah manier wordt beloond in het hiernamaals en beschermt men van ziekten in deze wereld. Zelfs ongelovigen (niet-moeslims) erkennen soms de voordelen van Islamitische tradities. Het volgende is een voorbeeld van een dergelijk incident.

Een senior hoogleraar in fysiologie heeft gezegd: Ik was een aantal dagen in Marrakesh en had last van koorts. Ik bezocht een ervaren, oude arts die geen moeslim was. Hij vroeg aan mij of ik een moeslim was. Ik antwoordde: 'Ja, ik ben een moeslim en ik kom uit Pakistan.' Toen hij dit hoorde zei hij: 'Als er in uw land een nieuw leven wordt ingeblazen in één van de tradities die door uw Profeet صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ is verteld/opgelegd, dan kan de bevolking van Pakistan worden beschermd tegen een groot aantal ziekten.' Ik vroeg uit verbazing: 'Wat is die traditie?' Hij zei: 'Als men zit voor de ontlasting volgens de Islamitische regelgeving, kunnen ziekten zoals blindedarm ontsteking, langdurige constipatie en aandoeningen van de nieren worden voorkomen.'

## **Methode voor het zitten voor het ontlasten**

Beste Islamitische broeders. Ongetwijfeld zou u nu ook willen weten wat deze methode is. Sayyiduna Suraqah Bin

Malik رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ heeft gezegd: ‘De Geliefde en Gezegende Boodschapper van Allah صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ heeft ons bevolen om gewicht op de linkervoet te zetten tijdens het ontlasten en om het rechtervoet rechtop te houden.’

*(Majma'-uz-Zawaid, pp. 480, vol. 1, Hadis 1020)*

## **Wijsheid in het toepassen van het gewicht op de linkervoet**

Terwijl men zit voor het ontlasten waarbij het rechtervoet zich rechtop in de normale toestand bevindt waarbij het (lichaams) gewicht op de linkervoet steunt, zorgt dit ervoor dat de dikke darm zich goed opent zodat de ontlasting makkelijk en volledig uitgescheiden wordt. De dikke darm bevindt zich aan de linkerkant en deze draagt de uitwerpselen in zich. Zonder twijfel, als de darmen goed worden gereinigd zullen veel ziekten/ aandoeningen worden afgewend.

## **De stoelachtige commode**

Helaas wordt tegenwoordig het gebruik van de stoel-achtige commode voor Istinja steeds groter. De manier van zitten hierop is hetzelfde als men op een stoel zit; de benen kunnen hierdoor niet voldoende gestrekt worden en kan men het lichaamsgewicht niet steunen op de linkervoet. Aldus wordt er geen druk uitgeoefend op de darmen en de maag, hetgeen

resulteert in onjuiste uitscheiding en overblijfselen van uitwerpselen in de darmen. Dit veroorzaakt dan weer verschillende ziekten van de darmen en maag. Het gebruik van een commode veroorzaakt ook neurologische stress en vormt een risico tot na-urineren (lekkage).

## **Kanker in de urine organen**

Het is uiterst moeilijk om Istinja uit te voeren op een commode waarbij het lichaam en de kleding ook nog eens schoon blijven. Mensen gebruiken hiervoor meestal toiletpapier.

Een tijdje geleden zijn er in Europa berichtgevingen geweest over verschillende ziekten van de urine organen, in specifiek ging het over de snelle ontwikkeling van kanker in de urine organen. Een onderzoeksinstituut concludeerde dat er voornamelijk twee belangrijke oorzaken zijn van een dergelijke aandoening, namelijk het gebruik van toiletpapier en het ontbreken van het gebruik van water.

## **Ziekten die worden veroorzaakt door het gebruik van toiletpapier**

De chemicaliën die gebruikt worden bij de productie van toiletpapier zijn zeer schadelijk voor de huid. Het gebruik van toiletpapier veroorzaakt huidaandoeningen zoals eczeem en de

verkleuring van de huid. Dr. Canon Davis heeft gezegd: De gebruikers van toiletpapier kunnen de volgende ziekten verwachten:

1. Kanker in de urine organen (urinewegen);
2. Ontwikkeling van een puist in de buurt van de anus (wat zeer pijnlijk is);
3. Huid infecties en diverse schimmelziekten

### **Toiletpapier en aandoeningen van de nieren**

Artsen verkondigen dat een grondige reiniging onmogelijk is met het gebruik van toiletpapier. In plaats daarvan groeit het aantal bacteriën en komen ze zo het lichaam binnen waarbij ze verschillende ziekten in het lichaam veroorzaken. In het bijzonder bij de vrouwen kunnen ze de nieren bereiken via de urinewegen en dit kan soms leiden tot infectie van de nieren. Echter, als na gebruik van toiletpapier tevens Istinja wordt gedaan met water zullen de nadelige effecten van toiletpapier niet meer bestaan.

### **Nadelen van ontlasten op een harde (onder)grond**

Het gebruik van de stoelachtige commode en wc is toegestaan volgens Shari'ah. Het gebruiken van een wc is handiger ten opzichte van de commode mits het breed genoeg is voor een

persoon om te zitten volgens de Sunnah. Tegenwoordig worden kleinere wc's geïnstalleerd die voorkomen dat men volgens de correcte manier, door de voeten te verspreiden, kan zitten. Indien de plek waar de voeten komen evenredig is met de vloer, kan men wel volgens de juiste methode zitten.

Een van de Sunnah manieren omtrent het ontlasten is om uit te scheiden op een zachte ondergrond. Zoals is vermeld in een Hadis door de Nobele Profeet صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: 'Wanneer iemand wilt urineren dan moet hij op zoek gaan naar een zachte ondergrond.' (*Mu'jam Saghir, pp. 38, Hadis 507*)

Lowell Powell erkende de voordelen van het ontlasten op een zachte ondergrond,, hij heeft gezegd: 'Het voortbestaan en de ondergang van de mens, beiden zijn van het wereldse (van aarden). Sinds de mensen zijn begonnen met het ontlasten op harde ondergrond (dat wil zeggen op een commode, toilet, etc.) in plaats van op een zachte ondergrond, zijn ziekten als impotentie (bij mannen) en aandoening van nierstenen toegenomen. Ontlasten op een harde ondergrond heeft ook invloed op de prostaat. Wanneer ontlasting of urine de zachte grond raakt, wordt de zuurgraad en bacteriën direct geabsorbeerd. Bij de harde ondergrond kan dit echter niet en kaatsen de zuren en bacteriële effecten terug naar het lichaam waardoor vele ziekten worden veroorzaakt.'



## De manieren van de Geliefde Profeet ﷺ

Hoe plechtig en waardig waren de manieren van de Sultan van Madinah, de Genade voor het Universum صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ. Wanneer Hij صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ zou moeten reageren op de roep van de natuur, zou Hij صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ zo ver gaan dat niemand in staat zou zijn om Hem te zien.

*(Sunan Abi Dawood, pp. 35, vol. 1, Hadees 2)*

Met andere woorden Hij صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ zat achter een muur of achter een boom. Indien Hij aanwezig was op een open onbegroeide stuk grond dan ging Hij صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ, zo ver weg dat men dit niet met de ogen kon zien. *(Mirat-ul Manajeeh, pp. 262, vol. 1)* Voorwaar, elke woord en daad van de Geliefde Profeet صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ heeft ontelbare wijsheden voor het wereldse leven en het leven in het hiernamaals.

Als iedereen na het urineren een kan water laat doorstromen, zullen stank en bacteriën إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ afnemen. Indien een halve kan water voldoende is om de ontlasting af te voeren dan zou men niet de hele tank moeten laten leeglopen, aangezien een tank gelijk is aan meerdere kannen water.

### Voordelen van het lopen voorafgaand aan de ontlasting

Tegenwoordig worden in de steden slaapkamers gemaakt waarbij de toiletten erin zitten of eraan grenzen, die een bron zijn van bacteriën die zorgen voor de verspreiding van vele

ziekten. Een biochemicus heeft gezegd: ‘Sinds de uitbreiding van de steden is de bevolking gegroeid en het aantal landbouwgronden is gedaald en het aantal ziekten zijn gestegen.’ Met andere woorden, sinds dat mensen de moeite niet meer doen om lange afstanden te lopen om zichzelf te verlichten (voor ontlasting), zijn aandoeningen zoals constipatie, winderigheid, maag- en leverproblemen toegenomen. Lopen brengt de werking van de darmen op gang, hetgeen resulteert in een goede ontlasten. Tegenwoordig duurt het langer om de behoefte te doen omdat mensen geen lange afstanden meer hoeven te lopen om naar het toilet te gaan.

## Intenties voor het gebruik van het toilet

De Verheven Profeet صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ heeft gezegd: ‘De intentie van een Moeslim is beter dan zijn handeling.’

*(Mu'jam-ul-Kabeer, pp. 185, vol. 1, Hadees 5942)*

Hieronder volgen 27 intenties voor het gebruik van het toilet:

- ❖ Ik zal volgens de Sunnah handelen door het hoofd te bedekken (tijdens het gebruik van het toilet) en door met de linkervoet naar binnen te gaan en met de rechervoet eruit te stappen.
- ❖ Ik zal voor het betreden en voor het verlaten van het toilet de daarvoor bestemde smeekbedes lezen.

- ❖ Maak dit voornemen alleen in het duisternis; ik zal de verlichting in het toilet aanzetten zodat ik mezelf zo goed mogelijk kan reinigen.
- ❖ Ik zal de verlichting direct nadat ik klaar ben met Istinja uitschakelen om zo verspilling te voorkomen.
- ❖ Ik zal handelen volgens de volgende Hadees:

الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

**Vertaling:** *Reinheid is de helft van het Geloof*

*(Hajjaj Nayshapuri, Sahih Muslim, pp. 140, Hadees 223)*

en daarom slippers dragen om de voeten te beschermen tegen vuil en onreinheden.

- ❖ Ik zal handelen volgens de Sunnah door de slipper eerst in de rechtervoet dragen en door de slipper aan de linkervoet als eerst uit te doen.
- ❖ Terwijl de Sitr-ul-‘Awhrah onthuld is zal ik ervoor zorgen dat het gezicht noch de rug wijst richting de Qiblah.
- ❖ Ik zal de Sitr-ul-‘Awhrah alleen onthullen wanneer ik dicht bij de ruimte ben (voor het uitscheiden) en ik zal alleen datgene onthullen wat absoluut noodzakelijk is.

- ❖ Ik zal de Sitr-ul-Awrah gelijk bedekken nadat Istinja verricht is, voor het opstaan van het toilet.
- ❖ Ik zal niet kijken naar datgene wat het lichaam uitscheidt.
- ❖ Ik zal mezelf beschermen voor spattende druppels urine.
- ❖ Ik zal mijn hoofd naar beneden gebogen houden uit nederigheid.
- ❖ Ik zal de ogen zoveel mogelijk gesloten houden.
- ❖ Ik zal me zoveel mogelijk onthouden van het onnodig kijken naar en onnodig aanraken van de schaamdelen.
- ❖ Ik zal de brokken aarde in de linkerhand vasthouden en zal me reinigen met de linkerhand. Ik zal de gebruikte brokken aarde aan de linkerkant met de onreine zijde naar beneden plaatsen en zal de schone brokken aarde aan de rechterkant houden. Ik zal bij gebruik van brokken aarde een oneven aantal brokken gebruiken, met andere woorden 3, 5, 7 aangezien dit Mustahab is om te doen.
- ❖ Ik zal de schaamdelen alleen met de linkerhand aanraken tijdens het reinigen met water.
- ❖ Ik zal niet nadenken over religieuze zaken (dit kan resulteren in het verlies van zegeningen).

- ❖ Ik zal niet praten terwijl de Sitr-ul-Awrah wordt blootgesteld.
- ❖ Ik zal niet spugen of de neus snuiten in de urine.
- ❖ Als ik niet gelijk de Wudu verricht nadat de staat van reinheid is bereikt, zal ik beide handen wassen, handelend volgens de Hadis over reinheid.
- ❖ Ik zal datgene wat uitgescheiden is wegspoelen.
- ❖ Ik zal de voeten tot aan de enkels zorgvuldig wassen met water na het doen van Istinja (aangezien druppels van onreine water in de richting van de enkels spatten).
- ❖ Ik zal het toilet zo snel mogelijk verlaten nadat ik mijn behoefte heb gedaan.
- ❖ Ik zal de deur van het toilet sluiten om het blootstellen van mijn naaktheid tegen te gaan.
- ❖ Ik zal de deur van het toilet dicht doen nadat ik uit het toilet stap om andere Moeslims te redden van gevoelens van afkeer

### **Aanvullende intenties voor het gebruik van openbare toiletten**

- ❖ Als er een lange (wacht)rij is, zal ik met geduld wachten op mijn beurt en zal de rechten van anderen hierbij niet

schenden. Ik zal degene die zich binnen in het toilet bevindt niet tot last zijn door op de deur te kloppen.

- ❖ Ik zal geduldig blijven in het toilet als iemand herhaaldelijk op de deur klopt.
- ❖ Als er iemand is die heel nodig naar het toilet moet zal ik mijn beurt opofferen door deze persoon voor mij te laten gaan, mits er geen risico bestaat voor het verlies van Salah of andere onvermijdelijke problemen.
- ❖ Ik zal mijn uiterste best doen om niet tijdens drukke tijden naar het toilet te gaan. Hierdoor zal de last op andere Moeslims verminderen omdat ik dan niet bijdraag aan de toename van de wachtenden/ menigte.
- ❖ Ik zal niets schrijven op de muren en deuren van het toilet.
- ❖ Ik zal niet kijken naar vulgaire foto's in het toilet.
- ❖ Ik zal niet de beschamende uitspraken lezen die op de muren van het toilet staan, zodat mijn ogen geen getuigen worden tegen mijzelf op de Dag des Oordeels.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

## Om Een Praktiserend Moeslim Te Worden

Het is een Madani verzoek om de Wekelijkse Sunnah Inspirerende Ijtima (Bijeenkomst) van Dawat-e-Islami bij te wonen in uw stad, met goede intenties en voor de Tevredenheid van Allah ﷻ. Maakt u er een gewoonte van om te reizen in de **Madani Qafilah** (3-daagse Kennisvergende Bijeenkomst) tezamen met de liefhebbers van de Heilige Profeet ﷺ om de Sunnah's te leren en dagelijks **Fikr-e-Madina** (zelfreflectie van de daden verricht op die dag) te doen door Madani In'amaat dagelijks in te vullen en dat boekje op de eerste van elke Madani (Islamitische) maand in te leveren bij de verantwoordelijke broeder van uw buurt.

**Onze Madani Doel:** 'Ik moet streven om mijzelf en de mensen van de hele wereld te verbeteren, **يَنْفَعُ النَّاسَ كُلَّيْهِمْ**.' Om onszelf te verbeteren moeten wij handelen volgens de **Madani In'amaat** en om de mensen van de hele wereld te verbeteren moeten wij reizen in de **Madani Qafilah's**, **يَنْفَعُ النَّاسَ كُلَّيْهِمْ**



MC 1286

Aalmi Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagaran  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan.

UAN: +92 21 111 25 26 92 | Ext: 1262

Web: [www.dawateislami.net](http://www.dawateislami.net) | E-mail: [translation@dawateislami.net](mailto:translation@dawateislami.net)