

# De Grote Deugd van het Neerslaan van de Blick

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah

Genomen uit ‘al-Muntaqā min Ighāthat al-Lufhān fi Maṣāyid  
ash-Shayṭān’ [pp. 102–105] van Ibn al-Qayyim, samengevat door  
Ali Hasan al-Halabi

Copyright © 2026 Abouhafs.nl

---

Allah de Verhevene zegt:

**“Zeg tegen de gelovige mannen dat zij hun blick neerslaan en hun kuisheid bewaken; dat is zuiverder voor hen. Voorwaar, Allah is Alwetend over wat zij doen.”** (Soerah an-Nūr 24:30)

Allah heeft zuiverheid en innerlijke groei verbonden aan het neerslaan van de blick en het bewaken van de kuisheid. Daarom leidt het neerslaan van de blick ten opzichte van het verbodene onvermijdelijk tot drie voordelen die van grote waarde zijn en een diepgaande betekenis dragen.

**De eerste: het ervaren van de zoetheid en het genot van het geloof**

Deze zoetheid en dit genot zijn vele malen groter en begeerlijker dan datgene wat iemand had kunnen verkrijgen van hetgeen waarvoor hij zijn blick heeft neergeslagen omwille van Allah.

Voorwaar, *“wie iets verlaat omwille van Allah, Allah zal hem iets beters ervoor in de plaats geven”*<sup>1</sup>

De ziel is een verleider en houdt ervan om naar mooie vormen te kijken, en het oog is de gids van het hart. Het hart stuurt zijn gids eropuit om te kijken wat er is, en wanneer het oog het informeert over een mooi beeld, begint het hart te beven van liefde en verlangen ernaar. Vaak put deze wisselwerking zowel het hart als het oog uit, zoals gezegd is:

Wanneer jij op een dag jouw oog als gids  
voor jouw hart op pad stuurde, vermoeide het geziene jou  
want jij zag iemand over wie jij geen macht had  
noch gedeeltelijk noch volledig, dus restte jou slechts geduld

Wanneer de blik wordt tegengehouden en niet laat kijken en onderzoeken, vindt het hart rust en wordt het gespaard van de zware last van vergeefs verlangen en najagen.

Wie zijn blik vrij laat rondgaan zal merken dat hij voortdurend verkeert in verlies en innerlijke pijn. Want de blik brengt liefde voort, en het begin daarvan is dat het hart zich hecht aan datgene wat het ziet en ervan afhankelijk wordt. Vervolgens intensiveert dit tot hartstochtelijk verlangen (sabābah), waarbij het hart volledig afhankelijk en toegewijd raakt aan het begeerde. Daarna groeit dit uit tot gehechtheid (gharāmah), die zich vastklampt aan het hart zoals een schuldeiser zich vastklampt aan degene die moet terugbetalen. Vervolgens ontwikkelt dit zich tot hartstochtelijke liefde (‘ishq), een liefde die alle grenzen overschrijdt. Daarna

---

<sup>1</sup> Overgeleverd door Ahmad [5/363], al-Marwazi in ‘Zawā’id az-Zuhd’ [nr. 412], an-Nasā’i in ‘al-Kubrā’, zoals vermeld in ‘Tuhfat al-Ashrāf’ [11/199], via een van de metgezellen, dat de Boodschapper van Allah ﷺ zei: *“Voorwaar, jij laat niets omwille van Allah, behalve dat Allah het voor jou vervangt door iets beters dan het.”* De isnad is sahih.

wordt het een allesoverheersende passie (shaghaf), een liefde die elk deel van het hart doordringt. Uiteindelijk mondt dit uit in aanbeddende liefde (tatayyum). Tatayyum betekent aanbedding. Er wordt gezegd: tayyama Allah, dat wil zeggen: hij aanbad Allah.

Zo begint het hart iets te aanbidden wat het niet behoort te aanbidden en de oorsprong van dit alles was een verboden blik. Het hart is nu geketend terwijl het voorheen de meester was; het is nu gevangen terwijl het voorheen vrij was. Het is onderdrukt door het oog en klaagt daarover, waarop het oog antwoordt: ik ben jouw gids en boodschapper, en jij was het die mij er in de eerste plaats op uit stuurde.

Dit alles geldt voor het hart dat de liefde voor Allah en oprechtheid jegens Hem heeft losgelaten. Het hart moet immers iets hebben waar het zich aan hecht en aan wijdt. Wanneer het hart niet uitsluitend Allah liefheeft en Hem niet als zijn God neemt, dan zal het onvermijdelijk iets anders gaan aanbidden. Allah zegt over de profeet Yūsuf:

**“Zo keerden Wij het kwaad en de onzedelijkheid van hem af. Voorwaar, hij behoorde tot Onze oprechte dienaren.”**  
(Soerah Yūsuf 12:24)

Het was omdat de vrouw van al-‘Azīz een veelgodendienares was dat deze hartstocht haar hart binnendrong, ondanks dat zij getrouwd was. En het was omdat Yūsuf oprecht was jegens Allah dat hij ervan werd gered, ondanks dat hij een jonge man was, ongehuwd en een dienaar.

## **De tweede: de verlichting van het hart, helder inzicht en scherpe waarneming**

Ibn Shujā‘ al-Kirmānī zei: “Wie zijn uiterlijke staat opbouwt op het volgen van de Sunnah, zijn innerlijke staat op voortdurende bewustheid en overpeinzing van Allah, zijn ziel weerhoudt van het volgen van begeerten, zijn blik neerslaat voor het verbodene en zich voedt met het toegestane, diens inzicht en waarneming zullen nooit tekortschieten.”

Allah noemde het volk van Lūt en de bestraffing die hen trof, waarna Hij zei:

**“Voorwaar, daarin zijn tekenen voor de mutawassimīn (degenen met scherp inzicht.)”** (Soerah al-Hijr 15:75)

De mutawassimīn zijn degenen met helder inzicht en doordringend begrip, degenen die beschermd zijn tegen het kijken naar het verbodene en het begaan van onzedelijke daden. Allah zegt na het noemen van het vers over het neerslaan van de blik:

**“Allah is het Licht van de hemelen en de aarde.”** (Soerah an-Nūr 24:35)

De reden hiervoor is dat de beloning van dezelfde aard is als de daad. Wie zijn blik neerslaat van het verbodene omwille van Allah, de Machtige en Verhevene, Allah zal hem iets beters daarvoor in de plaats geven van dezelfde aard. Zoals de dienaar het licht van zijn oog weerhoudt van het vallen op het verbodene, zo schenkt Allah hem licht in zijn blik en in zijn hart, waardoor hij zaken waarneemt en begrijpt die hij anders niet had gezien of begrepen als hij zijn blik niet had neergeslagen.

Dit is iets wat een mens daadwerkelijk in zichzelf kan ervaren. Het hart is als een spiegel en de begeerten zijn als roest daarop.

Wanneer de spiegel wordt gepolijst en gereinigd van die roest, zal hij de werkelijkheden (haqā'iq) weerspiegelen zoals ze werkelijk zijn. Maar als hij roestig blijft, zal hij niet helder weerspiegelen, en zullen kennis en uitspraken voortkomen uit vermoedens en twijfel.

### **De derde: dat het hart sterk, standvastig en moedig wordt**

Allah schenkt het hart kracht en ondersteuning, zoals Hij het ook helder bewijs en licht schenkt. Zo verenigt het hart beide eigenschappen en als gevolg daarvan zal Shaytān ervan wegvlugten. Er is overgeleverd: “wie zijn begeerten weerstaat, voor hem vlucht de Shaytān uit angst, zelfs voor zijn schaduw”.<sup>2</sup>

Daarom merkt degene die zijn begeerten volgt in zichzelf de vernedering van de ziel, haar zwakte, haar krachteloosheid en haar geringheid. Allah geeft immers eer aan degene die Hem gehoorzaamt en vernedering aan degene die Hem ongehoorzaam is:

**“Verslap niet en wees niet bedroefd, want jullie zullen de overhand hebben als jullie waarachtig gelovig zijn.”** (Soerah Āli ‘Imrān 3:139)

**“Wie eer en macht zoekt, aan Allah behoort alle eer en macht.”** (Soerah Fātir 35:10)

Dat wil zeggen: wie eer zoekt door ongehoorzaamheid en zonde, Allah de Verhevene zal hem vernederen vanwege zijn ongehoorzaamheid.

---

<sup>2</sup> Dit is niet vastgesteld als een hadith van de Profeet ﷺ

Sommigen van de salaf zeiden: “Mensen zoeken eer en macht bij de poorten van koningen, maar zij zullen die niet vinden behalve door gehoorzaamheid aan Allah.”

Dit komt omdat degene die Allah gehoorzaamt, Allah als zijn Beschermmer en Bondgenoot heeft genomen. En Allah zal nooit degene vernederen die zijn Heer als Beschermmer en Helper neemt. In de du‘ā’ al-qunūt wordt gezegd: “degene die U tot vriend neemt, wordt niet vernederd, en degene die U tot vijand neemt, zal geen eer verkrijgen.”<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Overgeleverd door Abū Dāwūd [Eng. vert. 1/374 nr. 1420], an-Nasā’ī [3/248], at-Tirmidhī [nr. 464], Ibn Mājah [nr. 1178], ad-Dārimī [1/311], Aḥmad [1/199], Ibn Khuzaymah [2/151], via al-Ḥasan van ‘Alī (raḍīya Allāhu ‘anhu).

De hadīth is sahih. De isnad is door velen bekritiseerd, maar geen van deze kritieken houdt stand. Zie: ‘Nasb ar-Rayah’ [2/125] en ‘Talkhis al-Habir’ [1/247].