



## 18 fördelar med bönen

av Imam Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah

Ibn Qayyim al-Jawziyyah [d. 751 e.H.] sade:

1. Bönen är något som medför att man tar emot försörjning.
2. Det är något som skyddar ens fysiska hälsa.
3. Den håller borta skadliga ting.
4. Den driver bort sjukdomar.
5. Den stärker hjärtat.
6. Den upplyser ansiktet.
7. Den gläder själen.
8. Den befria från lättja.
9. Den aktiverar lemmarna.
10. Den ökar ens fysiska styrka.
11. Den vidgar bröstet (gör en lugn och ger insikt).
12. Den är näring för själen.
13. Den upplyser hjärtat.
14. Den skyddar ens välsignelser.
15. Den avvärjer katastrofer.
16. Den framkallar välsignelser.
17. Den håller Shaytan (Djävulen) borta.
18. Den för en nära ar-Rahman (Allah, den Mest Barmhärtige).

Och sammantaget har den en förunderlig verkan på kroppens och hjärtats

hälsa, på att stärka dem och driva ut skadliga föroreningar från dem. Inga två människor har drabbats av någon funktionsnedsättning, sjukdom eller annan olycka, förutom att den bedjandes andel av detta är mindre och hans utfall är renare.

Bönen har också en förunderlig verkan på denna världens (dunyas) onda ting och hur den avvärjer dem, särskilt när bönen utförs på rätt sätt och fullständigt, invärtes och utvärtes. Ingenting håller dunyas onda ting borta och framkallar dess goda ting likt bönen.

Anledningen till detta är att bönen är ens förbindelse med Allah, den Mäktige och Majestätiske. Så baserat på styrkan av en persons förhållande till sin Herre, den Mäktige och Majestätiske, kommer godhetens dörrar att öppnas för honom på motsvarande sätt, onda ting och orsakerna till att de drabbar honom kommer att avskäras, och de framgångselement som skänks av hans Herre, den Mäktige och Majestätiske, kommer att börja strömma in, tillsammans med trygghet och god hälsa, rikedom och världslig förmögenhet, avslappning, lycka, njutning och alla slag av glädjefulla angelägenheter kommer att föras till honom, och dessutom på ett skyndsamt sätt.

[Zad al-Ma'ad (4/304-305) av Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Mu'assasat al-Risalah, 4:e uppl., 1424 e.H.]