

18 fördelar med bönen

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

1. Bönen är något som för med sig försörjning.
2. Den skyddar den kroppsliga hälsan.
3. Den håller skadliga ting på avstånd.
4. Den driver bort sjukdomar.
5. Den stärker hjärtat.
6. Den lyser upp ansiktet.
7. Den gläder själen.
8. Den befriar en från lättja.
9. Den gör lemmarna aktiva.
10. Den ökar den fysiska styrkan.
11. Den vidgar bröstet (ger sinnesfrid och insikt).
12. Den är näring för själen.
13. Den upplyser hjärtat.
14. Den bevarar ens välsignelser.
15. Den avvärjer olyckor.
16. Den lockar till sig välsignelser.
17. Den håller Shaytaan (Djävulen) på avstånd.
18. Den för en nära ar-Rahmaan (Allah, den Mest Barmhärtige).

Och sammantaget har bönen en förunderlig inverkan på kroppens och hjärtats hälsa – den stärker dem och driver ut skadliga föroreningar ur dem. Inga två människor har drabbats av någon funktionsnedsättning, sjukdom eller annan olycka, utan att den bedjandes andel av lidandet är mindre och hans utgång renare.

Bönen har också en förunderlig kraft att avvärja världslivets (dunyas) ondska och hålla den borta – i synnerhet när bönen förrättas på rätt sätt och i sin helhet, både till det inre och det yttre. Inget håller världslivets ondska på avstånd och lockar till sig dess goda som bönen.

Skälet till detta är att bönen är förbindelsen till Allah, den Mäktige och Majestätiske. Beroende på styrkan i en persons förhållande till sin Herre, den Mäktige och Majestätiske, öppnas dörrarna till det goda för honom i motsvarande grad, det onda och dess orsaker avskärs från att drabba honom, och framgångens gåvor från hans Herre, den Mäktige och Majestätiske, börjar strömma in – tillsammans med trygghet och god hälsa, välstånd och världsliga rikedomar, ro, lycksalighet, glädje och alla

slags ljuva tillstånd – och dessutom på kortast möjliga tid.

[Zaad al-Ma'aad (4/304-305) av Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Mu'assasatur-Risaalah, 4:e uppl., 1424.]