

Betydelsen av bönen i vårt liv

Gud – den Upphöjde – har gett bönen en stor ställning och en hög rang. Ett av de tydligaste tecknen på detta är att Gud föreskrev bönen för sin profet – frid vare med honom – i himlen, natten för Israels och Himmelsfärdens (al-Isra wal-Mi'raj). Bevisen för börens betydelse är talrika i Koranens verser och profetens hadither. Bönen är dessutom religionens pelare, förbindelsen mellan tjänaren och hans Herre, och en av islams fem pelare.

Definition av bönen

Bönen är en gudstillägnad dyrkan och islams andra pelare. Den är en individuell plikt för varje myndig, förnuftig och rituellt ren muslim. Den innebär att närma sig Gud genom bestämda ord och handlingar vid bestämda tider, i enlighet med vad som framgår av den ärorika Koranen och vad den ädle profeten förklarade i sin rena sunna.

Bönen ålägger muslimen kroppslig och klädesmässig renhet, att börens tid har inträtt, att hålla sin avsikt (niyya) i medvetandet, samt att bära kläder som täcker avretten. För mannen är avretten i bönen det som befinner sig mellan naveln och knäet, medan kvinnans hela kropp utgör avretten utom ansiktet och handflatorna. Man ska vända sig mot qibla och stå inför Gud med andakt, och utföra bönen i lugn och ro.

Bönens betydelse

Bönen är den port som för människan från otro till tro. Profeten – frid vare med honom – sade: *”Det förbund som finns mellan oss och dem är att lämna bönen.”*

Att närma sig Gud genom bestämda ord och handlingar – Han som befallde dem – förverkligar syftet med skapelsen av djinner och människor, nämligen att dyrka Gud och underkasta sig inför Honom. Det är bönen som förverkligar detta syfte.

Bönen är en plats där nåden uppenbarar sig och böner besvaras, ty den innefattar stunder där böner är speciellt välhörda. Tjänaren är närmast Gud när han befinner sig i nedfallningsställning (sujud), liksom vid åkallelse vid resningen mellan de två nedfallningarna.

Bönen lindrar spänning och psykisk press, och minskar de elektriska

laddningarna i kroppen som töms ut i marken under nedfallningsställningen med öppna ögon. Västvärlden prisar idag behandling genom att tömma negativ energi – men islam föregick dem i detta, genom att tömma negativa laddningar och dessutom fylla på med positiv energi vid varje bön.

Bönen ökar trygghetskänslan, tilliten till Gud och den goda tron på Honom. Den bedjande är nära sin Herre i sin böjning (ruku) och nedfallning (sujud), och bönen utgör därmed ett hinder mellan människan och hennes begär, synder och olydnad. Gud den Upphöjde säger: *"Bönen avhåller från det skamlösa och det förkastliga."*

Det har vetenskapligt bevisats att utförandet av bönen fem gånger om dagen är det bästa träningsprogram för ledernas, benens och musklernas hälsa.

Att utföra bönen med andakt och lugn i rätt tid ökar personens förmåga till koncentration och disciplin i tidshållning.

Avslutningsvis säger Gud den Upphöjde: (*"Herre, låt mig förrätta bönen och [låt] mina efterkommande [göra det]. Herre, hör min bön! * Herre, förlåt mig och mina föräldrar och de troende på den dag då räkenskaperna avläggs."*) Och all lovprisning tillkommer Gud, världarnas Herre.