



Bönens fördelar

Frågan

Vilka fördelar har bönen i det världsliga livet?

Sammanfattning av svaret

Bland bönens fördelar: den förverkligar själens hälsa och lycka. Bönen hjälper muslimen att undanröja världslivets bekymmer och sorger. Bönen aktiverar kroppen och driver bort lättjan – särskilt när den bedjande utför många frivilliga böner och ofta går till moskéerna. Bönen har också en viktig och stor nytta för det muslimska samhället genom att förrätta bönen i gemenskap i moskéerna, lära känna varandra och komma varandra nära på sådana förtjänstfulla platser, förena hjärtana i dyrkan och ställa upp dem i en enda rad utan åtskillnad mellan gammal och ung, rik och fattig.

Svaret

Lagen är byggd och grundad på visheter

Allt som den islamiska lagen innehåller – däribland bönen – förverkligar tjänarnas intressen i denna värld och nästa.

Al-Izz ibn Abd al-Salam, Gud förbarme sig över honom, sade: "Alla religiösa plikter återgår till tjänarnas intressen i deras världsliv och nästa

liv.” (*Qawa'id al-Ahkam* 2:73)

Ibn al-Qayyim, Gud förbarme sig över honom, sade: ”Lagen är byggd och grundad på visheter och tjänarnas intressen i levnaden och återkomsten – den är all rättvisa, all barmhärtighet, alla intressen, all vishet. Den är ögonens fröjd, hjärtanas liv och själarnas glädje – genom den finns livet, födan, medicinen, ljuset, helandet och skyddet. Allt gott som finns är hämtat ur den och uppnått genom den, och allt ofullständigt beror på att man försummar den. Om inte spår av den återstått hade världen ödelagts och världsordningen rullats ihop. Den är skyddet för människorna och världens uppehälle – genom den håller Gud himlarna och jorden på plats.” (*I'lam al-Muwaqqi'in* 4:337–338)

Gud den Högste har alltså gjort bönen obligatorisk i denna kända form, vilket förverkligar en rad av tjänarnas intressen i detta och nästa liv.

Betraktar man bönen och dess bestämmelser ser man hur stor nytta den har för människorna i detta liv:

Bönens fördelar för själen och anden

Bönen förverkligar själens hälsa och lycka på flera sätt:

Det första sättet: Att förverkliga den stora visheten bakom skapandet av tjänarna i detta världsliv, nedsändandet av böckerna och utsändandet av sändebuden – nämligen att förverkliga den uppriktiga dyrkan av Gud, den Ärorike, och tjänarens känsla av att han alltid och i alla sina stunder är bunden till detta starka fäste, och att han varhelst han går och befinner sig alltid återvänder till sin Herre och vänder sig mot Honom.

Gud den Högste säger: *”Jag har inte skapat jinnerna och människorna för något annat ändamål än att de ska dyrka Mig. Jag vill inte ha någon försörjning av dem och vill inte att de ska föda Mig. Gud är Försörjaren, den Starke, den Kraftfulle”* (Bestridarna 51:56–58).

Och Han säger: *”De befalldes inte annat än att dyrka Gud, uppriktigt hängivna åt Honom, som rättrogna, att förrätta bönen och betala allmosan – och det är den rätta religionen”* (Det tydliga beviset 98:5).

Och: *”Säg: Min bön och min dyrkan och mitt liv och min död tillhör Gud, världarnas Herre – ingen har Han som like. Och detta är jag beordrad, och jag är den förste bland de underkastade”* (Boskapen 6:162–163).

Det andra sättet: Det är känt från lagens texter och från människornas

levnadsverklighet att de med den friskaste själen, det jämnaste sinnet och den största lyckan är de gudfruktiga och fromme.

Gud den Högste säger: *"Den som utför rättfärdiga gärningar - man eller kvinna - och är troende, honom ska Vi låta leva ett gott liv och belöna dem med den bästa belöningen för vad de brukade göra"* (Biet 16:97).

Den största porten till fromhet och gudsfruktan är att följa bönen och förrätta den rätt utan brister. Den som förrättar den och bevarar den med dess villkor, pelare, plikter och sunnor håller sig borta från det förkastliga och det skamlösa vägar, förverkligar gudsfruktan och träder in bland Guds fromme tjänares skara.

Gud den Högste säger: *"Recitera vad som uppenbaras för dig ur Boken och förrätta bönen - bönen avhåller från det skamlösa och förkastliga, och Guds åminnelse är det största"* (Spindeln 29:45).

Det tredje sättet: Detta liv är inte fritt från bekymmer och sorger, och för att ta sig ur deras tryck måste människan ha någon att klaga sina bekymmer och sorger inför. Muslimen klagar sina bekymmer och sorger inför Gud den Högste.

Som Gud den Högste berättar om vad Jakob, frid vare med honom, sade: *"Han sade: Jag klagar bara min nöd och min sorg inför Gud, och jag vet från Gud vad ni inte vet"* (Josef 12:86).

Den bästa tid och det bästa tillstånd för att utgjuta sina sorger och bekymmer inför Gud den Högste är bönetiden - ty han befinner sig då inför Honom, och tjänaren är närmast sin Herre när han prosterar sig.

Abu Hurayra återger att Guds sändebud, frid vare med honom, sade: *"Närmast sin Herre är tjänaren när han prosterar - öka därför bönen"* (Muslim 482).

Bönen hjälper alltså muslimen att undanröja världslivets bekymmer och sorger. Gud den Högste säger: *"Sök hjälp i tålamod och bön - och det är tungt utom för de ödmjuka"* (Kon 2:45).

Ibn Kathir, Gud förbarme sig över honom, sade: "Gud den Högste befäller Sina tjänare att söka hjälp i tålamod och bön för vad de hoppas på av det goda i detta och nästa liv." Och han återger att när Ibn Abbas, må Gud vara nöjd med dem båda, fick beskedet om sin broders Quthams död under en resa, uttalade han återttagandeordet, trädde åt sidan, bad ned sin kamel och förrättade två böner med lång sittning, reste sig sedan och

gick mot sin ridkamel medan han reciterade: *"Sök hjälp i tålamod och bön."* (Tafsir Ibn Kathir 1:251-253)

Profeten, frid vare med honom, flydde till bönen när något oroade honom. Hudhayfa återger: "Profeten, frid vare med honom, brukade förrätta bönen när något oroade honom." (Abu Dawud 1319, godkänd av al-Albani)

Slutsatsen av allt ovanstående är alltså att bönen bidrar till att räta upp muslimens själ och jämna ut hans sinnelag.

Gud den Högste säger: *"Människan skapades orolig - när ont drabbar henne är hon desperat, och när gott drabbar henne är hon snål - utom de bedjande, de som är ständiga i sin bön"* (Stigarna 70:19-23).

Det fjärde sättet - och det är sekundära fördelar, inte det primära syftet med dyrkan: Bönen tillför tjänaren många kroppsliga och fysiska fördelar genom att han bevarar bönen på dess tider. Bönen är inte fullständig utan renhet, kroppens och klädernas renhet och böneplatsen renhet från orenligheter. Det rekommenderas för den bedjande att använda miswaak, bära sina bästa kläder, bada och dofta gott till fredagsbönen, och det är obligatoriskt att bada till bönen vid tillstånd av rituell orenhet.

Dessa handlingar är det effektivaste skyddet för människan mot sjukdomar - och den medicinska visheten säger: förebyggande är bättre än behandling.

Bönen aktiverar kroppen och driver bort lättjan - särskilt när den bedjande utför många frivilliga böner och ofta går till moskéerna.

Abu Hurayra, må Gud vara nöjd med honom, återger att Guds sändebud, frid vare med honom, sade: *"Djävulen knyter tre knutar i nacken på en av er när han sover, och slår på varje knut: Natten är lång - sov! Om han vaknar och åminner sig Gud löser sig en knut. Om han tvättar sig löser sig en knut. Om han ber löser sig en knut - och han vaknar pigg och välmående. Annars vaknar han illasinnad och lat"* (Bukhari 1142, Muslim 776).

Bönens sociala fördelar

Bönen har en viktig och stor nytta för det muslimska samhället - genom att förrätta bönen i gemenskap i moskéerna, lära känna varandra och komma varandra nära på sådana förtjänstfulla platser, förena hjärtana i dyrkan och ställa upp dem i en enda rad utan åtskillnad mellan gammal och ung, rik och fattig.

Och däri döljer sig visheter, och tjänarens nyttor och intressen i hans religion och världsliv, vars storhet bara den Vise, den Underrättade kan uppskatta: *"Skulle inte Han veta som skapade? Han är den Saktmodige, den Underrättade"* (Herraväldet 67:14).

Gud vet bäst.