10 – Bönen och själens läkedom

Innehåll

- De ödmjukas bön – avsnitt 10 – Bönen och själens läkedom
  - De profetensviktigaste riterna i denna gudomliga väg
  - Bönen är det enda verksamma medlet genom vilket människan kan stå emot rädsla och oro
  - Han sade: ”Låt oss finna ro i den, Bilal”
  - *”Sök hjälp i tålamod och bön; den är svår, utom för de ödmjuka”*

De ödmjukas bön – avsnitt 10 – Bönen och själens läkedom

I Guds, den Nåderikes, den Barmhärtiges namn. Må Guds frid och välsignelser vara över vår mästare Muhammad och hans familj och följeslagare.

O Allah, lär oss det som gagnar oss, låt oss få nytta av det Du lärt oss, och ge oss av Din nåd mer kunskap, Du den mest barmhärtige.

Vi fortsätter, med Guds tillåtelse, resan med *De ödmjukas bön*, i hopp om att Gud ska ta emot oss och låta oss vara i deras följe.

I världen hör vi ofta om kungar, ledare och stormän som reser till andra länder på inbjudan av deras härskare. När de återvänder bär de med sig gåvor som påminner dem om platsen och dess folk.

Detta är vad som skedde under Isra och Mi'raj — och Gud tillkommer den högsta liknelsen.

Bönen var den största gåvan till Profeten ﷺ och till hans umma efter honom.

En gåva fylld av minnen och deras spår. En gåva värdig givaren och mottagaren. En gåva som blev avslutningen på den stora trygghetens resa.

När Isra och Mi'raj avslutades bar bönen med sig betydelsen av denna minnesstund — trygghet, ro, frid och tillit för den som utför den och bevarar den.

Föreställ dig känslan i Profetens ﷺ hjärta när han återvände från denna resa och bad sin första bön — lärd av Jibril, som ledde honom i den.

Bönen – en psykologisk och andlig encyklopedi

Den som fördjupar sig i bönens natur inser att den är en gåva från den Store till Hans svaga, fattiga tjänare.

Varje del av bönen bär hemligheter och mirakel som speglar lagstiftarens visdom.

Varje del lyfter dig — grad efter grad — i själens och andens resa mot sin Herre, tills den ser, ödmjukas, underkastar sig, prisar, tackar, förhärligar, ber, gläds och viskar i innerlig bön.

- Wuduʾ renar själen och ger lättnad.
- Ånger vid ingången till bönen — ”O Allah, förlåt mina synder och tvätta bort dem med vatten, snö och is” — stärker tron och beslutsamheten.
- Bönens rörelser skänker ro och stillhet.
- Koranens recitation höjer dig: *läs och stig*.

När bönen når sin Herre säger den: **”Må Gud bevara dig så som du bevarade mig.”**

Bönen – ett fullständigt program för kropp och själ

Denna gudomliga gåva är ett heltäckande system:

- Den bevarar kroppen, dess styrka och energi.
- Den för själen till högsta nivåer av psykisk hälsa, ro, trygghet, tillfredsställelse och stabilitet.
- Den formar beteendet och håller människan borta från allt fult.

I vår tid — med psykologi, medicin och modern vetenskap — har tillbedjan trätt in i den psykologiska behandlingen.

Världshälsoorganisationen har erkänt religionens roll i psykoterapi. Detta sker genom att religiösa lärda ingår i behandlingsteamet eller att terapeuten själv är troende och kunnig.

Detta är WHO:s strategi för 2000-talet — en strategi som psykologer efterfrågar efter att deras teorier misslyckats med att ge ungdomar trygghet och själslig ro.

Det är den väg som vår Herre valt sedan tidens början.

Alla hemligheter bakom psykisk hälsa finns i Skaparens vägledning.

De viktigaste riterna i denna väg: bönen

Den enda riten som föreskrevs i himlen.

Ingen kan förneka bönens positiva påverkan på den troendes psykiska tillstånd.

Den är en trogen rådgivare, en ständig följeslagare, en säkerhetsventil som ger trygghet och hopp.

Den väcker ro, stabilitet och själslig fasthet — särskilt hos dem som ber med ödmjukhet.

Den ödmjuka bönen:

- lugnar själen
- tar bort oro och psykiska störningar
- befriar från rädsla genom tilliten till Gud

Du står inför Honom, i Hans beskydd. Varför skulle du då frukta?

När du känner trygghet hos en mäktig människa känner du styrka. Hur blir det då när du står inför Gud?

Han ger dig kraft att övervinna hinder och gör svårigheter små i dina ögon.

Därför ser du att de som bevarar sin bön inte grips av panik när andra gör det.

Gud säger:

”Människan är skapad svag och ängslig. När olycka drabbar honom blir han förtvivlad. När gott når honom blir han snål. Utom de bedjande — de som ständigt bevarar sin bön.” (Surat al-Maʿarij 19–23)

Bönen – det enda verksamma medlet mot rädsla och oro

Bönen skyddar människans psykiska och nervösa balans.

Att överlämna sina angelägenheter till Gud, och att stå inför Honom med närvaro och ödmjukhet, skänker:

- hjärtats ro
- själens stillhet
- sinnesfrid

Den troende går in i bönen och lämnar sina bekymmer bakom sig — överlämnar dem till den Generöse.

Profeten ﷺ föregick vetenskapen i detta. När något bekymrade honom skyndade han till bönen och sade:

”Min ögons fröjd har gjorts i bönen.” ”Låt oss finna ro i den, Bilal.”

Varför?

För att bönen ger:

- psykisk ro
- mental klarhet
- hjärnans återhämtning
- förnyad energi

Bönen – själens terapi

När människan klagar inför sin Herre i bönen, ber om hjälp och förlåtelse, sker en inre rening:

- nervsystemet lugnas
- känslomässig spänning släpper
- kroppen går in i djup avslappning

Detta är bättre än modern psykoterapi.

Forskare som Faris Alwan beskriver hur bönen ger:

- trygghet
- psykisk stabilitet
- nervbalans
- mental harmoni
- samvete i ro
- lycka
- känslomässig tillfredsställelse
- andlig njutning

Den som inte ber förstår inte dessa upplevelser — och förblir berövad dem.

Bönen – ett läkemedel för hjärta och kropp

Abd al-Raʾuf al-Munawi skriver i *Fayd al-Qadir*:

”I bönen finns bot för hjärtats och kroppens sjukdomar, för sorg och bekymmer.”

Gud säger:

”Sök hjälp i tålamod och bön; den är svår, utom för de ödmjuka.”

Profeten ﷺ flydde till bönen när något bekymrade honom.

Bönen:

- drar till sig försörjning
- bevarar hälsan
- avvärjer skada
- driver bort sjukdom
- stärker hjärtat
- gläder själen
- aktiverar kroppen
- ger kraft

- öppnar bröstet
- näring åt själen
- ljus åt hjärtat
- skönhet åt ansiktet
- bevarar välsignelser
- avvärjer straff
- drar till sig välsignelse
- håller djävulen borta
- för människan närmare den Nåderike

Den är förbindelsen mellan tjänaren och hans Herre — och i den mån denna förbindelse stärks öppnas dörrar av godhet.

Vetenskapen bekräftar Profetens ord

Forskare har upptäckt att kroppen producerar **endorfiner** — kroppens naturliga smärtstillare — under:

- avslappning
- positivt tänkande
- skratt
- och **ödmjuk bön**

Endorfiner:

- orsakar inte beroende
- har inga skadliga biverkningar
- ger djup psykisk ro

Det är därför bönen ger:

- lugn
- stillhet
- inre balans

Bönen – den största källan till energi

Dr. Thomas Hayeslope säger:

”Bönen är det viktigaste medlet jag känner till som skänker själslig ro och nervsystemets lugn.”

Nobelpristagaren Alexis Carrel säger:

”Bönen skapar en märklig aktivitet i kroppens organ — den är den största energikälla människan känner till.”

Han berättar att han sett patienter som medicinen misslyckats med att bota — men bönen botade dem.

Han såg dess effekt på:

- tuberkulos
- beninflammation
- infekterade sår
- cancer

Sujud – den djupaste terapin

Sujud:

- tar bort oro
- fyller hjärtat med ljus
- skänker visshet
- ger själen ro

I Japan faller människor spontant ner i en liknande ställning när de är stressade — utan att veta att detta är en del av muslimernas bön.

Bönen faller aldrig bort

Gud har gjort bönen obligatorisk i alla tillstånd:

- stående
- sittande
- liggande
- med ögonrörelser

Det viktiga är att den inte lämnas — för människan behöver den.

Den är:

- trygghetens strand
- den vilsnes oas
- den törstiges tillflykt
- vägen till de högsta paradisens trädgårdar

Och all lovprisning tillhör Gud, världarnas Herre.

KORANEN & SUNNAH

- En djupdykning i de sex hadithböckerna
- Personer i hadithens och islams historia
- Isnād-systemet: En obruten länk till Profeten
- Hur Sunnan överfördes till oss
- Principer för verifiering och godtagande av hadither
- Jesus mirakel
- Förbud som tas alltför lättvindigt på
- Öka era böner (Salawat) över Profeten ﷺ på fredagen – Hadith, förklaring och källor
- Islamisk ekonomi – Kontrakt, handel och anställning enligt Koranen och Sunnah
- Surah ordern i bönen