



14 - Att förbereda hjärtat för att stå inför Gud

Innehåll

- De ödmjukas bön - avsnitt 14 - Att förbereda hjärtat för att stå inför Gud
 - Islam kräver för bönens giltighet renhet i kropp, kläder och plats
 - Tvagningen är en träningsskola
 - "Och den som lyder Gud och Hans Sändebud har sannerligen vunnit en stor seger."
- Vilka är de hälsomässiga och mirakulösa fördelarna med tvagningen?

De ödmjukas bön - avsnitt 14 - Att förbereda hjärtat för att stå inför Gud

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

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

Vi fortsätter, om Gud vill, med det fjortonde avsnittet av *De ödmjukas bön*.

Världshälsoorganisationen genomförde en studie som visade att det finns trehundra sjukdomar i världen som orsakas av orenlighet – sjukdomar som sprids genom förorenat vatten, smutsiga händer och förorenad mat. Muslimer är i allmänhet skyddade från dessa sjukdomar eftersom de tvagar sig flera gånger om dagen.

Islam kräver för bönens giltighet renhet i kropp, kläder och plats

Profeten ﷺ sade: **”Renhet är halva tron.”**

Denna religion kom för att visa människorna den raka vägen:

”Denna Koran vägleder till det som är mest rätt.” Och Gud älskar de som ständigt ångrar sig och de som renar sig.

Tvagningen är en träningskola

Den gör att den troende alltid är vaken, livfull och strålande.

Profeten ﷺ sade: **”Den som tvagar sig och gör det väl, hans synder lämnar hans kropp tills de faller ut från under hans naglar.”**

Utöver de hälsomässiga och mirakulösa fördelarna som är otaliga – och som Profeten ﷺ berättade om långt innan bakterielära och kunskap om smittsamma sjukdomar existerade.

Det är av Guds nåd att alla våra religiösa handlingar förenar fördelar i både detta liv och det kommande – om de utförs korrekt. När den troende följer Guds väg är han i ett gott som inget gott kan överträffa, i en lycka som ingen lycka kan mäta sig med, och i ett skydd som inget skydd kan ersätta.

Gud säger:

”Och den som lyder Gud och Hans Sändebud har sannerligen vunnit en stor seger.”

Vilka är de hälsomässiga och mirakulösa fördelarna med tvagningen?

Modern vetenskap har genom mikroskopiska undersökningar visat att de

som tvagar sig och sköljer näsan fem gånger om dagen inför de fem dagliga bönerna har näsor som är rena och fria från mikrober. Hos dem som inte tvagar sig fann man däremot stora mängder bakterier av många olika slag.

Tvagningen skyddar näsan och luftvägarna

- Den hindrar bakterier från att nå andningssystemet.
- Munnsköljning och användning av siwak skyddar mun och svalg från infektioner.
- Den förebygger tandköttssjukdomar och karies genom att avlägsna matrester.

Forskning visar att **90 % av dem som förlorar sina tänder** hade kunnat behålla dem om de tagit hand om sin munhygien.

Tvagningen stärker ansiktsmusklerna

Detta är en form av träning som många idrottsexperter inte nämner eftersom de fokuserar på kroppens stora muskler.

Att tvätta ansikte, armar och fötter ger flera fördelar:

- Avlägsnar damm och bakterier
- Rengör huden från fett som utsöndras av talgkörtlarna
- Avlägsnar svett
- Öppnar hudens porer så att den kan andas

Vetenskapen har bevisat att mikrober inte angriper huden om den hålls ren.

Om en människa låter bli att tvätta sina kroppsdelar under lång tid samlas svett och fett på huden, vilket orsakar klåda. När man kliar sig med smutsiga naglar förs mikrober in i huden.

Händerna bär flest bakterier

Därför måste de tvättas noggrant i början av tvagningen.

Profeten ﷺ sade: **"När någon av er vaknar, låt honom inte doppa handen i kärlet förrän han tvättat den."**

Tvagningen är som att bada fem gånger om dagen

Profeten ﷺ sade: "Om det fanns en flod vid någons dörr där han badade fem gånger om dagen – skulle det finnas någon smuts kvar på honom?" De sade: "Nej." Han sade: "Så är de fem bönerna – Gud tvättar bort synderna med dem."

Att tvätta och massera fötterna

Detta skyddar mot fotsvamp och andra hudsjukdomar.

Tvagningen förbättrar blodcirkulationen

Att tvätta och massera ansikte, händer och fötter stimulerar blodflödet i de ytliga kärlen, vilket:

- ökar lugn och ro
- minskar psykisk stress
- förbättrar humöret

Tvagningen stärker cirkulationen i kroppens yttersta delar

Eftersom händer och fötter är längst från hjärtat är deras blodcirkulation svagare. Tvagningen stärker den och ökar kroppens energi.

Vatten minskar stress och oro

Studier visar att vatten har en lugnande effekt. En amerikansk forskare sade:

"Vatten har en magisk kraft – stänk av vatten på ansikte och händer (dvs. tvagning) är den bästa metoden för avslappning och stressreducering."

Tvagningen är ett vetenskapligt mirakel

Profeten ﷺ sade: "Min umma kommer på Domedagen med ljusande ansikten och lemmar från tvagningen. Den som kan förlänga sin ljusglans – låt honom göra det."

Detta är en uppmaning att tvätta så mycket som möjligt av ansikte, armar och ben – för att tvagningens ljus ska synas på Domedagen.

Hur vackert är det inte att den troende är ren i både detta liv och det

kommande

All lovprisning tillhör Gud, världarnas Herre.

KORANEN & SUNNAH

- [Bönen gudomlig befallning](#)
- [Nationalismens Uppkomst i den Muslimska Världen](#)
- ['Awrah för män och kvinnor inom och utanför bön](#)
- [Bönen mellan befallning och uphöjelse](#)
- [Regeln om att be i Haram-kläder](#)
- [Att upphöja Allahs befallning är att be](#)
- [Förstå Koranen](#)
- [Lycka eller elände i nästa liv](#)
- [Frågor och svar angående ahl al-Kitabs Kött](#)
- [Rasism: Finns det en lösning?](#)