



8 - Vetenskapliga mirakeln om bönen & dess rörelser

Innehåll

- De ödmjukas bön 8
- Det vetenskapliga miraklet i bönen och dess rörelser
- Det vetenskapliga miraklet
- Bönetiderna
- Vad händer vid fajr-bönen?
- Han sade: "Ta siesta, för djävlarerna tar ingen siesta"
- Maghrib-tiden
- "Jag befalldes att prostrera på sju ben"

De ödmjukas bön 8

Det vetenskapliga miraklet i bönen och dess rörelser

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

Vi fortsätter vår resa mot ödmjukhet i bönen.

Har du någonsin tänkt på att de tillbedjande handlingar du utför inte bara

8 - Vetenskapliga mirakeln om bönen & dess rörelser

ger dig goda gärningar och raderar synder — utan att deras nytta sträcker sig till din kropp, som Gud skapade och som Han vet exakt vad som skadar och vad som gagnar?

Har du tänkt på att din bön, som du utför fem gånger om dagen i årtal, är din räddning — och att den kan ha samband med vad vetenskapen upptäckt?

Har du tänkt på att rörelserna du gör i bönen har bekräftats av vetenskapen ur ett hälsoperspektiv — och att om människan förstod detta skulle hon falla i sujud av tacksamhet, kärlek, vördnad, ödmjukhet och erkänna: **"Prisad är Du — vi har inte tillbett Dig som Du förtjänar."**

Det vetenskapliga miraklet

Vi ska tala om något av det som vetenskapen nått fram till om det vetenskapliga miraklet i bönen och dess rörelser — kanske blir det en hjälp att höja ambitionen och framkalla ödmjukhet på ett sätt som passar Skaparens storhet.

Ju mer människan lär känna sin Herre, desto större blir hennes vördnad och fruktan.

Många människor håller fast vid bönen i form — men saknar dess själ och mening. De utför den som en vana eller tradition de ärvt, och därför känner de ingen smak eller sötma i den — och därmed försvinner dess nytta i deras liv.

De obligatoriska tillbedjorna studeras ofta ur juridiskt perspektiv — och det har fått sin rättmätiga uppmärksamhet. Men deras praktiska och psykologiska påverkan på individ och samhälle — som modern vetenskap talar om — har ännu inte fått sin rätta plats, trots att den är lika viktig.

Bönetiderna

Som ett tydligt exempel tar vi bönetiderna — ett av de mirakulösa områdena eftersom de är kopplade till fasta kosmiska fenomen.

Profeten ﷺ sade:

"Dhuhr-tiden är när solen passerat zenit. Asr-tiden är så länge solen inte gulnat. Maghrib är tills skymningsröda försvinner. 'Isha' är till mitten av natten. Fajr är från gryningen tills solen går upp."

8 - Vetenskapliga mirakeln om bönen & dess rörelser

Alla obligatoriska böner ligger i den ljusa delen av dygnet — ingen obligatorisk bön ligger i nattens djupaste mörker.

Tiderna mellan bönerna är inte lika långa — eftersom bönerna är kopplade till solens ljusförändringar, som i versen:

”Upprätta bönen från solens nedgång till nattens mörker.”

Vetenskapliga studier har bekräftat att bönetiderna exakt sammanfaller med kroppens fysiologiska aktivitetscykler — som om bönen är dirigenten som styr kroppens rytm.

Hur sker detta?

Vad händer vid fajr-bönen?

Dr. Zuhri Rabah skriver i *Healing Through Prayer*:

- Kortisol — kroppens aktivitets- och energihormon — stiger kraftigt vid fajr.
- Blodtrycket stiger naturligt i denna tid.
- Därför känner människan stor energi efter fajr, särskilt mellan kl. 06-09.

Profeten ﷺ sade:

”O Allah, välsigna min umma i dess tidiga morgon.”

Inte bara kroppen — även atmosfären innehåller då högre halter av ozon, vilket stimulerar nervsystemet.

Sedan minskar kortisolnivån — vilket gör att kroppen behöver vila mitt på dagen.

Profeten ﷺ sade:

”Ta siesta, för djävlarne tar ingen siesta.”

Vetenskapen bekräftar:

- Kroppen utsöndrar en kemisk substans som driver sömnbehovet.
- Utan siesta minskar muskel- och nervkoordineringen under dagen.
- Hjärtaktiviteten ökar mitt på dagen — därför behövs vila för att undvika överbelastning.

Asr-bönen

Gud säger:

"Bevara bönerna, särskilt den mellersta bönen."

Vid denna tid:

- Adrenalin stiger
- Kroppens funktioner aktiveras
- Hjärtat arbetar hårdare

Asr-bönen fungerar som en "säkerhetsventil" som förbereder kroppen för denna plötsliga aktivitet — som annars kan orsaka hjärtproblem.

Maghrib-tiden

Vid maghrib:

- Kortisol minskar
- Kroppens aktivitet sjunker
- Melatonin stiger — hormonet som förbereder kroppen för vila och sömn

Maghrib blir en övergångsstation mellan aktivitet och vila.

'Isha'-bönen

Dagen avslutas med 'isha' — dagens sista station.

Vid denna tid:

- Kroppen går från aktivitet till avslappning
- Det parasympatiska nervsystemet tar över
- Kroppstemperaturen sjunker
- Hjärtat slår långsammare
- Immunförsvaret aktiveras

Detta kan vara visdomen bakom att 'isha' är fördröjd till dagens slut — så att man ber och sedan sover.

Bönen och kroppens biologiska klocka

Den som ber i tid:

8 – Vetenskapliga mirakeln om bönen & dess rörelser

- får ett organiserat liv
- hjälper kroppens biologiska klocka att fungera optimalt
- stärker immunförsvaret
- ökar kroppens motståndskraft mot sjukdomar

Studier på bedjande personer visar att:

- Pannloben (al-nasiya) aktiveras positivt under sujud
- Bönen fungerar som mental omprogrammering
- Koranens ord under bönen fungerar som "reparation" av hjärnceller

"Jag befalldes att prostrera på sju ben"

Tolv forskare från olika discipliner i Genève undersökte hur man kan skydda kroppen från skadliga elektromagnetiska vågor från telefoner, TV, satelliter m.m.

Ingen av dem var muslim.

De kom fram till att människan behöver en daglig rörelse som liknar sujud — flera gånger om dagen — men med tre villkor:

1. Den ska utföras på marken
2. Den ska göras på sju kroppsdelar
3. Den ska göras riktad mot jordens magnetiska centrum

Profeten ﷺ sade:

"Jag befalldes att prostrera på sju ben: pannan, händerna, knäna och fötterna."

Dessa forskare hade aldrig läst Malik, Bukhari eller Muslim.

De sade också att om huvudet inte riktas mot jordens magnetiska centrum (Mekka) kan kroppen inte avlägsna skadliga vågor.

Forskningen fortsätter...

Och all lovprisning tillhör Gud, världarnas Herre.

KORANEN & SUNNAH

- [Rasism ur ett islamiskt perspektiv](#)

8 - Vetenskapliga mirakeln om bönen & dess rörelser

- [Den raka vägen](#)
- [Ahl al-Sunnahs ståndpunkt gällande den som begår en stor synd](#)
- [Sättet att Be efter den Utsatta Tiden](#)
- [Bestämmelserna om att be en obligatorisk bön före dess bestämda tid](#)
- [Fudayl ibn 'Iyād om ahl al-Sunnah och ahl al-Bid'ah](#)
- [Botemedlet för den Muslimska Ummah](#)
- [Salafiyyah är inte en ny kallelse](#)
- [Den stora massan av muslimer](#)
- [Förklaringen och innebörden av profetens namn](#)