



9 - De hemligheter som bönen skänker oss

Innehåll

- De ödmjukas bön 9
- De hemligheter som bönen skänker oss
- Ni muslimer bär på en dyrbar juvel
- Bönen och dess kroppsliga och psykiska hemligheter
- *Vi har skapat människan i den bästa form*
- Bönen och dess hälsomässiga hemligheter
- Läkares och forskares studier om bönens fördelar

De ödmjukas bön 9

De hemligheter som bönen skänker oss

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.

Ni muslimer bär på en dyrbar juvel

En fransk kvinna sade en gång: **”Ni muslimer har en dyrbar och stor juvel som heter islam — men ni har inte uppskattat den som den förtjänar, och ni har inte förstått värdet av bönen som Gud skänkt er.”**

Den islamiska lagstiftningen är ett uttryck för Guds storhet och ett av islams mirakel. Den som känner dess visdomar känner vördnad inför dess storhet, Guds visdom, Hans barmhärtighet, Hans kunskap och Hans allomfattande insikt.

Har det någonsin slagit dig att bönen som ibland känns som en tung börda — varje del av den återvänder till dig med tiotals fördelar för din kropp, din hälsa och din själ?

Det är inte märkligt — för den islamiska lagen är byggd på visdom och nytta för människan i detta liv och nästa.

Bönen och dess kroppsliga och psykiska hemligheter

När du ber träder du in inför Konungarnas Konung — och den som träder in i Hans beskydd återvänder alltid med gåvor.

Han kallar dig fem gånger om dagen — inte för att Han behöver dig, utan för att *du* behöver Honom. Av kärlek till dig, för att höja din själ, din kropp och din psykiska hälsa.

Studier visar att bönen inte bara är själens näring och bandet till den Ende — utan att varje rörelse och varje ställning i bönen har kroppsliga och psykiska fördelar.

Vi kan aldrig omfatta alla dessa hemligheter — för den som föreskrev bönen är den Store, den Vise. Det är omöjligt att Han skulle befalla oss något som inte passar Hans visdom och storhet.

Därför är det viktigt att förstå några av bönens hemligheter — för när muslimen känner dessa visdomar ökar hans tro och han inser att han inte skapats förgäves.

Den som lade alla dessa fördelar i bönen — som är vägen till närhet till den Generöse — har utan tvekan hedrat människan och höjt hennes värde.

”Vi har skapat människan i den bästa form”

Att känna dessa hemligheter:

- vässar tanken
- öppnar dörren till reflektion
- leder till vördnad inför Skaparen
- öppnar dörren till ödmjukhet och närvaro i bönen

Den som känner lagens storhet leds till lagstiftarens storhet — och träder inför Honom med ödmjukhet, underkastelse och sann tjänarskap.

I förra avsnittet talade vi om något av bönen vetenskapliga mirakel.

Bönen och dess hälsomässiga hemligheter

Vi ska nu nämna några av bönen hälsomässiga hemligheter.

Men först: bönen, med sina rörelser, stillhet, recitation, åkallan och lovprisning, är ett fullständigt reformprogram som:

- ger kroppen underhåll, styrka och förnyad energi
- ger själen ro, lugn och trygghet
- ökar hjärtats frid
- förbättrar beteendet genom att hålla människan borta från det fula

Gud säger: **”Bönen avhåller från skamligt och ont.”**

Men bönen kan inte ge dessa frukter om den inte utförs på rätt sätt — som Profeten ﷺ sade: **”Be som ni sett mig be.”**

Inte bara i ödmjukhet och recitation — utan även i rörelsernas form. Varje rörelse i bönen har en funktion i att skydda kroppen från många sjukdomar, enligt studier av läkare och forskare.

Läkares och forskares studier om bönen fördelar

Dr. Ahmad al-Sabbahi

Professor i neurovetenskap och fysioterapi vid ett amerikanskt universitet:

- ”Bönen rörelser är den bästa träningen för ryggens och benens muskler och leder.”
- ”De är den bästa förebyggande åtgärden mot ryggskador.”

9 - De hemligheter som bönen skänker oss

- Sittandet i tashahhud ger en känsla av lätthet i kroppen efter bönen.

Han säger:

- Under ruku' bör ryggen vara helt avslappnad och knäna inte böjas — detta ökar ryggens flexibilitet.
- Under sujud bör axlar och nacke vara avslappnade och kroppens vikt vila på panna och näsa — detta lindrar smärta i nacke och bröstkörg.

Dr. Mustafa al-Haffar

Specialist i mag- och tarmsjukdomar, professor i medicin i Frankrike:

- Ruku' stärker magmusklerna
- Hjälper magen att dra ihop sig och utföra sin matsmältningsfunktion
- Underlättar tarmarnas arbete att föra ut avfallsprodukter

Tashahhud-ställningen

Denna ställning, som upprepas minst nio gånger dagligen:

- är en av de bästa förebyggande övningarna mot blodproppar i benens vener och artärer
- knäna böjs helt
- kroppens vikt pressar på sätesmuskeln
- detta pressar ut överflödigt blod ur benens kärl
- vilket minskar blodstockning

Dr. Hamid Ahmad Hamid

Specialist i invärtesmedicin:

- Takbir-rörelsen stimulerar blodcirkulationen i armarna
- Under sujud masseras benens blodkärl genom musklernas arbete
- Ruku' och sujud stimulerar blodcirkulationen i nacken

Ahmad Marzuq

Specialist i idrottsmedicin i Tyskland och Sverige:

- Att böja knäna helt förhindrar stelhet i knälederna

För kvinnor

Sujud hjälper livmodern att behålla sin naturliga position och förhindrar

vridningar och felställningar.

Dr. Diyab Burqur

- Sujud har en positiv effekt på hjärnans blodkärl
- Förbättrar hjärnans funktioner som tänkande och kreativitet
- Ju bättre blodkärlen mår, desto bättre syresättning och näring får hjärnan

Andra forskare

- "Bönen är kanske den största energikälla för aktivitet som människan känner till."
- "Bönen minskar stress och monoton i arbetet."
- "Bönen påverkar nervsystemet direkt — den tar bort spänning, lugnar nervstormar och botar sömnlöshet."
- "Bönen är en av de bästa formerna av fysisk träning — den följer människan hela livet och förhindrar benskörhet och ryggproblem."

Detta är bara en droppe i havet av bönen kroppsliga och hälsomässiga fördelar.

Må detta få oss att omvärdera vår bön, rätta till brister och förstå värdet av denna handling som föreskrevs i himlen — som aldrig faller bort från människan i något tillstånd — och som är det första hon tillfrågas om på Domedagen.

Och all lovprisning tillhör Gud, världarnas Herre.

KORANEN & SUNNAH

- [Rasism ur ett islamiskt perspektiv](#)
- [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 Ummahn](#)
- [Salafiyah är inte en ny kallelse](#)
- [Den stora massan av muslimer](#)
- [Förklaringen och innebörden av profetens namn](#)