



40 - Den kroppsliga uppfostran

Innehåll 40 - Den kroppsliga uppfostran Kroppen är en förtroendegåva hos sin ägare ("Den starka troende är bättre och mer älskad av Gud än den svaga troende") Rening av munnen och människan

40 - Den kroppsliga uppfostran

Islam är en heltäckande religion som tar hand om världsliga och andliga angelägenheter, och som tar hand om individens och samhällets angelägenheter. Den tar hand om människan från alla sidor - den tar hand om hennes själ, hennes intellekt och hennes kropp. För sann uppfostran kan inte ske genom att ta hand om en sida och lämna en annan, som att uppfostra intellektet och lämna själen, eller uppfostra själen och lämna kroppen. Utan intellektet, själen och kroppen måste alla få sin del av uppfostran tills den som uppfostras når sitt bästa tillstånd.

Därför fokuserade Profetens metod, ﷺ, i uppfostran av sina följeslagare - som vi tidigare nämnt - på alla sidor, så att människan växer upp balanserad: stark i sin dyrkan, stark i sin troslära, stark i sin moral och stark i sin kropp.

Vi talade tidigare om trosuppfostran, den andliga uppfostran, dyrkansuppfostran och moralisk uppfostran. Idag ska vi tala om den

kroppsliga uppfostran, och hur islam tog hand om kroppen och lade fram en fullständig metod för människan för att bevara sin hälsa genom regler och principer som muslimer belönas för att tillämpa.

Kroppen är en förtroendegåva hos sin ägare

Den rena religionen betraktade skyddet av livet och bevarandet av hälsan som en nödvändighet av islams fem nödvändigheter: religion, liv, egendom, avkomma och förstånd. Dr. Ahmad Muhammad Karim, professor i shari'a, säger: "Det är vår rätt som muslimer att vara stolta över det fullständiga hälsosystem som islam kom med, för att garantera människan ett hälsosamt liv så att hon alltid är frisk i sin kropp."

Islam kom med omsorg om kroppen, och människor hörde för första gången att religionen bryr sig om hälsa och kropp genom Profetens vägledning, ﷺ: **"Din kropp har rättigheter över dig."** Så islam gjorde omsorgen om kroppen till en del av dyrkan.

Din kropp har rättigheter över dig: att du stärker den om den blir svag, att du rengör den om den blir smutsig, att du vilar den om den blir trött, och att du behandlar den om den blir sjuk. Hälsa är i islams syn en nödvändighet och ett grundläggande behov – inte en lyx eller något överflödigt. Människans liv har sin helighet, och det är inte tillåtet att försumma det eller slösa bort det.

Till skillnad från de förvrängda tidigare religionerna som inte brydde sig om kroppen – och fortfarande inte bryr sig om kroppen – och som bygger på att plåga kroppen och förbjuda det goda, under förevändningen att detta renar själen och höjer den.

Islam betraktade kroppen som en förtroendegåva hos sin ägare, och gjorde dess plåga och försummelse till en stor synd som man straffas för på Domedagen. Gud den Upphöjde sade: **"Och kasta er inte med era egna händer i undergång."** Och Han sade: **"Och döda inte er själva; Gud är sannerligen barmhärtig mot er."**

Och i den autentiska hadithen kom det: **"Sök behandling, Guds tjänare, för Gud har inte sänkt ned någon sjukdom utan att Han också sänkt ned dess botemedel."**

Islam ville skapa en stark nation, och en nation kan inte vara stark om inte dess individer är starka. Samhället består av individer, precis som en byggnad består av byggstenar. Och det är omöjligt att byggnaden ska vara stark om den byggs av svaga och porösa byggstenar. Därför var islam angeläget om att skapa den rättfärdiga individen, så att islams nation inte blir som skummet på floden – lever i livets marginal och sjunker ned i kroppslig och intellektuell svaghet. För den friska kroppen finns i det friska sinnet.

Profeten, ﷺ, sade:

”Den starka troende är bättre och mer älskad av Gud än den svaga troende.”

Islam betraktade kroppslig hälsa som en av de största välsignelserna Gud har skänkt Sina tjänare. Den är människans kapital efter tron. Profeten, ﷺ, sade: **”Två välsignelser som många människor förlorar: hälsa och fritid.”** Och han sade: **”Be Gud om förlåtelse och välbefinnande och fullständig trygghet i religion, världsliv och det kommande livet.”** Och han sade: **”Den som av er vaknar trygg i sitt hem, frisk i sin kropp, och har sin dags försörjning – det är som om hela världen har samlats för honom.”**

Kroppen är det fordon som bär människan, och genom den blir hon stark i dyrkan och i att göra gott för sig själv och sin nation. Med denna friska kropp kan hon bygga upp jorden, kämpa på Guds väg, bära kallelens bördor och livets svårigheter.

Och vår förebild, ﷺ, var en av de starkaste människorna i kropp och fysik. Han lyfte en sten som tio män inte kunde lyfta. Han brottades med Rukana och fällde honom tre gånger, och Rukana räknades som en av de starkaste männen. Därför kom islam med hälsosamma och goda regler som garanterar människan fullständig hälsa om hon följer och tillämpar dessa regler.

Bland dessa regler som islam kom med är omsorgen om renlighet. Han gjorde renhet till en nödvändig grund för varje bön. Han gjorde bönen fem gånger om dagen och gjorde en tvagning för varje bön. Han föreskrev fitra-sunnorna och bestämde en dag varje vecka för tvagning – fredagsbadet är obligatoriskt för varje muslim. Han föreskrev renlighet efter maten och att tvätta händerna. Profeten, ﷺ, sade: **”Välsignelsen i maten ligger i att tvätta händerna före och efter.”** Och tvagning i denna hadith betyder att tvätta händerna.

Rening av munnen och människan

Han tog också hand om reningen av munnen och människan. Profeten, ﷺ, sade: **"Använd siwak, för siwak renar munnen och behagar Herren."** Och: **"Gabriel kom inte till mig utan att han rekommenderade mig siwak."**

Profeten, ﷺ, klargjorde för nationen många av de allmänna hälsoreglerna för att förebygga sjukdomar och reglera människans behov av mat och dryck. Gud den Upphöjde sade: **"Ät och drick, men överdriv inte."** Överdrift i att äta och att lägga mat på mat orsakar många sjukdomar i matsmältningssystemet.

Profeten, ﷺ, förbjöd att lämna matbehållare öppna och utsatta för insekter och kryp. Han förbjöd att sova direkt efter att ha ätit, eftersom det orsakar matsmältningssvårigheter och störningar i tarmarna. Han sade: **"Människan fyller ingen behållare sämre än sin mage. Det räcker för Adams son med några munsbitar som håller hans rygg rak."**

Han reglerade också dryck. Profeten, ﷺ, brukade "tycka om gott vatten", så han drack endast rent, friskt och icke-förorenat vatten. Han föreskrev att dricka vatten i tre klunkar och förbjöd att den som dricker andas i kärlet, eftersom utandningsluften fördärvar och förorenar vattnet.

Och den profetiska vägledningen kom med förbud mot att förorena floder och kanaler. Profeten, ﷺ, förbjöd att urinera i stillastående vatten och förbjöd att urinera i rinnande vatten.

Likaså reglerade islam behovet av bostad, och reglerade behovet av äktenskap och giftermål, och gjorde det obligatoriskt i vissa fall. Och Han förbjöd otukt, sodomi och hemliga förbindelser. Han reglerade också behovet av kläder och klädernas renhet, och gjorde det obligatoriskt att kläderna täcker könsdelarna och skyddar kroppen från värme och kyla. Han rekommenderade prydnad när man går till moskén och befallde renhet i dessa kläder. Profeten, ﷺ, såg en man med smutsiga kläder och sade: **"Har denne inte något att tvätta sina kläder med?"** Och Han rekommenderade att ta på sig prydnad när man går till moskén: **"Adams barn, ta er prydnad vid varje moské, och ät och drick men överdriv inte."**

Han uppmanade också till att förebygga dödliga smittsamma sjukdomar. Islam var den första som etablerade förebyggande medicin, som väst

påstår sig ha upptäckt. Islam var den första som föreskrev karantän. Profeten, ﷺ, sade: **"Om ni hör att pesten finns i ett land, gå inte in i det. Och om den inträffar i ett land där ni befinner er, lämna det inte."** Och han sade: **"Den sjuke ska inte föras till den friske."**

Han tog hand om miljöns renhet och dess skydd från sjukdomar och föroreningar, eftersom detta påverkar individen och samhället. Profeten, ﷺ, sade: **"Mina handlingar visades för mig – deras goda och deras dåliga. Bland de goda fann jag att man tar bort något skadligt från vägen. Och bland de dåliga fann jag spott i moskén som inte begravts."**

Han uppmuntrade också fysisk träning såsom bågskytte, simning, ridning och löpning. Profeten, ﷺ, sade: **"Den som lär sig bågskytte och sedan glömmer det, är inte av oss."**

Han gjorde också behandling och medicin obligatoriskt när människan drabbas av sjukdom. Gud, upphöjd är Han, har sänt ned sjukdomen och botemedlet, och gjort för varje sjukdom ett botemedel. Så sök behandling och behandla er inte med det som är förbjudet. Han befallde muslimerna att undvika de tre förbannade platserna: att uträtta behovet vid vattenkällor, på vägar eller i skugga. Han uppmanade till att hålla husen fria från avfall och skräp så att de inte blir en plats för insekter. Gud, upphöjd är Han, är god och älskar det goda, ren och älskar renhet, generös och älskar generositet, givmild och älskar givmildhet. **"Så rengör era gårdar och likna inte judarna."**

Islam varnade också för allt som skadar människan, gör henne illa eller orsakar henne skada. Han förbjöd vissa skadliga livsmedel och drycker, och tillät det goda. Han förbjöd skamliga handlingar, fläskkött, vin och berusningsmedel: **"O ni som tror, vin, spel, avgudar och lotteripilar är en styggelse av Satans verk, så undvik det."** Han förbjöd också kött från självdöda djur, blod, fläskkött och att äta kött från djur och fåglar som livnär sig på orenheter.

Han förbjöd att överbelasta kroppen med arbete, långvarig vakenhet och hunger av vilken anledning som helst, utom det som är i Guds lydnad. Profeten, ﷺ, ogillade att en grupp av hans följeslagare ville att en av dem skulle stå i bön hela natten utan att sova, att den andre skulle fasta utan att bryta fastan, och att den tredje skulle avhålla sig från kvinnor. Han godkände inte detta och sade till var och en av dem: **"Din kropp har rättigheter över dig, din familj har rättigheter över dig, och din Herre har rättigheter över dig."**

Han gjorde det till en del av den muslimska dagliga rutinen, morgon och kväll, att be om fullständig hälsa och välbefinnande. Profeten, ﷺ, sade: **”Be Gud om välbefinnande, för människan har inte fått något bättre efter visshet än välbefinnande.”**

Och han brukade lära sina följeslagare detta dagligen: **”O Gud, ge mig hälsa i min kropp, ge mig hälsa i min hörsel, ge mig hälsa i min syn. Ingen gud utom Du. O Gud, låt oss njuta av vår hörsel, vår syn och vår styrka så länge Du låter oss leva, och gör dem till våra arvingar.”**

Och lovprisad vare Gud, världarnas Herre.

KORANEN & SUNNAH

- [Att Följa Sunnah: Vägen till Islamisk Enhet och Andlig Trygghet](#)
- [Dygden av att följa Sunnah – En islamisk påminnelse från de klassiska lärda](#)
- [Ingen Sunnah utan Jamā’ah – Ingen Jamā’ah utan Sunnah](#)
- [Den ärofyllda ställningen för den som följer Sunnah](#)
- [Sunnahs grundprinciper](#)
- [Sunnahs plats i Islam – varför vi inte kan klara oss utan den](#)
- [Handlingar som upphäver en individens Islam](#)
- [Mänsklighetens akuta behov av denna religion](#)
- [Tawfiq kommer endast från Allah](#)
- [Det onda kan aldrig tillskrivas Allah](#)