



# Välgörenhet i varje rörelse och handling

## Hadithen på svenska

Abu Hurayrah – må Allah vara nöjd med honom – berättade att Guds Sändebud ﷺ sade: **"Varje led i människokroppen är skyldig att ge en sadaqah (välgörenhet) varje dag då solen går upp: Att skipa rättvisa mellan två personer är en sadaqah. Att hjälpa en man upp på sitt riddjur eller att lyfta upp hans last är en sadaqah. Ett gott ord är en sadaqah. Varje steg du tar mot bönen är en sadaqah. Att ta bort något skadligt från vägen är en sadaqah."** (Autentisk – överens om dess autenticitet, [Sahih al-Bukhari: 2989])

## Förklaring

Profeten ﷺ visar här att **varje del av kroppen är välsignad och kräver tacksamhet**, och att denna tacksamhet kan uttryckas genom dagliga goda gärningar. Det är inte bara pengar som räknas som sadaqah – utan **varje god handling, varje hjälpande gest, varje steg mot något gott.**

Hadithen nämner specifika exempel:

- **Att skippa rättvisa** – att medla rättvist mellan människor
- **Att hjälpa andra fysiskt** – bära, lyfta, stötta
- **Att tala gott** – sprida vänlighet och uppmuntran
- **Att gå till bön** – varje steg räknas som en belöning
- **Att ta bort hinder från vägen** – en enkel men viktig samhällstjänst

Detta visar att islam uppmuntrar till ett liv fyllt av aktiv godhet, där varje dag är en möjlighet att tjäna både Gud och människor.

## Lärdomar från hadithen

- Varje dag är en chans att göra gott – med kropp, ord och handling
- Sadaqah är inte begränsad till pengar – alla kan bidra
- Islam lär oss att se värde i även de minsta goda gärningarna
- Att hjälpa andra är en form av tacksamhet till Allah för våra kroppars funktioner

## Praktiskt råd

- Sök dagligen efter sätt att göra sadaqah:
  - Hjälp någon bära något tungt
  - Säg något uppmuntrande eller tröstande
  - Gå till moskén med avsikt och medvetenhet
  - Plocka upp skräp eller hinder från vägen
- Be Allah: *”Å Allah, hjälp mig att använda varje del av min kropp i Ditt välbehag, och gör mina vardagliga handlingar till en källa av belöning.”*

## Originalet på arabiska

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كُلُّ سُلَامَى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ، كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ يُعَدُّ بَيْنَ الْإِثْنَيْنِ صَدَقَةً، وَيُعِينُ الرَّجُلَ عَلَى دَابَّتِهِ فَيَحْمِلُ عَلَيْهَا أَوْ يَرْفَعُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ خُطْوَةٍ يَخْطُوهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَيُمِيطُ الْأَذَى عَنِ [الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ]». [صحيح] – [متفق عليه] – [صحيح البخاري: 2989]