



Varför ber muslimer fem gånger om dagen?

Varför ber muslimer fem gånger om dagen?

Varje religion i denna värld har lärt sina anhängare hur de ska dyrka sin Skapare. I islam är det sätt på vilket muslimer utövar bön (på arabiska: Salah) helt annorlunda än i andra religioner.

Hur muslimer ser på bönen

Muslimer ber fem olika gånger om dagen i den närmaste moskén tillsammans med sina medborgare i församlingen.

Anledningen till denna samling fem gånger om dagen handlar inte bara om att träffas, utan det enda syftet är att stärka relationen med Gud och att tacka Honom för Hans välsignelser och nåd över oss.

Precis som vår kropp behöver mat för att ladda upp sig, har även vår själ behov. Den bör fyllas andligt för det sociala välståndets skull. Att be (att minnas Allah och Hans ord) fem gånger om dagen är det enda sättet att stärka broderskapet och den religiösa harmonin i denna värld.

Detta nämns uttryckligen i Koranen: *"Och utför bönen... sannerligen avlägsnar de goda gärningarna de onda gärningarna."* - Koranen 11:114

Vetenskapliga fakta om islamisk bön

Salah (Bönen) ses av muslimer som ett sätt att söka tröst, tålamod och frid från Allah. Det är som maten som serveras till själen fem gånger om dagen. Denna salah som muslimer utövar innehåller inte bara andliga fördelar utan även vetenskapliga fördelar.

Som du säkert har sett, engagerar sig en muslim i olika ställningar, rörelser och positioner vid utförandet av salah, en religiös plikt. Nutida vetenskapsmän har avslöjat att denna övning ger fysiska fördelar för människokroppen.

Några att nämna är:

Förbättrad blodcirkulation De flesta människor har oregelbundet blodflöde som orsakar högt eller lågt blodflöde i kroppen. De varierande positionerna under bönen låter blodet flöda genom hela kroppen.



Varför ber muslimer fem gånger om dagen?

Förbättrar matsmältningen Matsmältningssystemet förbättras och tarmarna slappnar av med smidig tarmrörelse i kroppen.

Botemedel mot rygg- och knäsmärtor Eftersom salah innefattar prostration och bugning, slappnar lederna i kroppen av. Och de viktigaste delarna som gynnas är axelleder, knän, armbågar, höfter och anklar.

Hjärt- och kärlhälsa Salah är helt fylld av rörelser, vilket ökar körtelns utsöndring och ökar blodflödet i kroppen. Som ett resultat förbättras ämnesomsättningen och hjärt- och kärlhälsan.

Renlighet och hygien Den uppenbara fördelen med Salah är att den främjar renlighet. Eftersom en muslim måste rengöra sin mun, näsa, ansikte, öron, nacke, händer, armar och fötter. Detta lämnar efter sig hälsosam hud och hygienmedvetenhet.

Bönens fördelar

Förutom vetenskapliga fakta kommer det verkliga syftet med att utföra Salah fem gånger om dagen med fascinerande fördelar för ens själ. Vilket är verkligt nödvändigt för att leva ett fredligt liv både som individ och som en del av ett samfund.

Minnet av Gud Ingen annan anledning kunde vara mer passande än denna. Ja, under salah är en muslim i kontakt med sin Skapare. Detta nämns i Koranen:

"Det finns ingen värdig tillbedjan utom Jag, dyrka mig alltså och utför bönen fullständigt för mitt minnes skull." (Koranen 20:13-14)

En katalysator för välgörenhet Som nämnts ovan ger utförandet av Salah fem gånger om dagen möjligheten att träffa medborgare i samhället. Man får kännedom om andras situation när det gäller sjukdom, behov och så vidare. Detta lockar till att erbjuda välgörenhet till dem som är i desperat behov.

En andlig rening Profeten (frid vare med honom) uppgav en gång att: "Precis som vatten tar bort smuts från din kropp, torkar Salah bort dina synder." Detta betonar vikten av bönen och dess inverkan på ens beteende i samhället.

Slutsats

Salah handlar om att förena sinne, kropp och själ under utförandet. En



Varför ber muslimer fem gånger om dagen?

muslim bör lägga åt sidan alla andra världsliga tankar under bönen, med fullt fokus helt och hållet mot Gud.

Att missa uppmärksamheten är inte alls tillåtet under Salah. Detta nämns i Koranen som:

"Ve dem som ber, men är likgiltiga inför sin bön, eller som ber enbart för att ses av människor." [Koranen, 107:4-6]

Gud vill heller inte att vi ber för Hans skull, det är helt och hållet upp till oss att tacka den Allsmäktige för all den nåd Han har skänkt oss.