

Dato: 26.01.2024

Tema: Å kunne kontrollere sinnet

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ
عِنْدَ الْغَضَبِ

Mine ærede brødre!

I verset jeg leste, sier vår allmechtige Herre følgende: **“ De [som har taqwa] er de som gir for Allahs sak under både gode og dårlige tider, behersker sitt sinne og tilgir menneskene. Allah elsker dem som gjør godt.”**¹

I hadithen jeg leste, sier Profeten (fvmh) følgende: **“Den virkelige bryteren er ikke den som beseirer sin motstander i bryting, men den som kan kontrollere seg selv i sinneøyeblikket og overvinne sinnet.”**²

At vi kjenner på sinne når vi opplever en trussel mot liv, eiendom, ære, tro og det/de vi verdsetter, er en konsekvens av vår natur og at vi er mennesker. Men når vi ikke klarer å kontrollere denne følelsen, kan sinne føre til alvorlige konsekvenser for oss selv og dem vi retter sinnet mot.

Mine kjære brødre!

Som i alle andre saker bør muslimen oppføre seg på den måten Profeten (fvmh) anbefalte oss når det gjelder å kontrollere sinnet. Når mennesket er sint, bør han huske at han er Allahs tjener som alle andre, erkjenne sin hjelpeløshet og be om hjelp fra sin Herre ved å si أعوذ بالله من شر الشيطان الرجيم / **“Jeg søker tilflukt hos Allah fra ondskapen til den fordrevne djevelen”**³

Når man blir sint, bør man forsøke å roe seg ned ved å sette seg ned hvis man står, legge seg ned hvis man sitter, eller ved å vaske seg [utføre ablusjon.]⁴ Det er nemlig ofte ikke mulig for en person å ta de riktige beslutningene i et øyeblikk av sinne. De kan skade seg selv og andre med sin tale og oppførsel.

Mine ærede brødre!

Manglende evne til å kontrollere sinne kan føre til at man blir ensom, at familielivet tar slutt og at sosiale relasjoner blir svekket. I et øyeblikk av sinne slukkes mange liv, og mange uhelbredelige sår åpnes i samfunnet. Våre forfedre har sagt det på en så fin måte: **“Den som reiser seg med sinne, setter seg ned med skade.”** På den annen side gjør det å overvinne dette sinnet, slik Barmhjertighetens sendebud (s.a.s.) påpeker, veien til himmelen lettere for den troende.⁵

Mine kjære brødre!

Vi muslimer, som kjemper for fredens religion, må overvinne sinnet vårt og opprettholde menneskelige relasjoner til enhver tid, slik at fred, ro og godhet kan dominere verden. Vi bør bruke tilbedelseshandlinger som bønn og faste til personlig utvikling og lære oss å være tålmodige og tolerante. Vi må ikke glemme at vi må dele dette livet, som vi er sendt til for å bygge ut verden, med våre brødre og søstre.

Jeg vil avslutte min khutba med oversettelsen av verset som sier at det å overvinne sinne og være tålmodig krever en sterk vilje; **“Og den som har tålmodighet og tilgir, så er dette gjerninger som krever en sterk vilje.”**⁶

¹ Âl-i İmrân, 3/134.

⁴ Ebû Dâvûd, Edeb, 4.

² Müslim, Birr, 107.

⁵ Buhârî, Edeb, 76.

³ Buhârî, Bedi'l-Halk, 11. ⁶ Şûrâ, 42/43.