

Dato: 29.11.2024

Tema: Helse: En uvurderlig velsignelse

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا
مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ
وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ
يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Kjære muslimer!

I verset jeg har lest, beskriver profeten Abraham (as) vår allmektige Herre på følgende måte: **“Han er den som har skapt meg og veileder meg. Han er den som gir meg mat og drikke. Han er den som helbreder meg når jeg er syk. Han er også den som skal ta livet av meg og deretter gjenopplive meg.”**¹

I hadithen jeg har lest, sier profeten (saw) følgende: **“Hvem enn av dere som begynner dagen med ro, god helse og med sin daglige mat med seg; det er som om verden har blitt gitt ham.”**²

Å sikre liv, eiendom, sinn, etterkommere og religion er blant hovedmålene i religionen vår. Vi er pålagt å beskytte disse. Og det å sikre livet er blant fremste av disse. For livet [sjelen], som er Allahs betroelse til mennesket, er den viktigste kilden til liv. Vi kan oppnå både godt og ondt kun når vi har sjelen i vår kropp. Å tro og gjøre rettfærdige gjerninger er bare mulig når sjelen og kroppen er frisk.

Kjære troende!

Det er en unik velsignelse å leve, å bære ansvaret og æren av å være menneske, å ha sinn og vilje til å bygge verden. Å gjøre gode gjerninger og etterlate seg gode verk krever at man er frisk. Men dessverre vet vi ofte ikke verdien av det livet og den helsen som Allah har velsignet oss med. Skadelige vaner, uaktsomhet og sløsing betyr

uansvarlig bruk av den betroelsen som sjelen og den velsignelsen som livet er.

Vi innser verdien av en sunn pust, en sunn kropp og et fredfylt hjerte når det er for sent.

Av denne grunn advarer Allahs sendebud (saw) oss på følgende måte: **“Det finnes to velsignelser som folk flest feiler i når de skal utnytte de: Helse og fritid.”**

Kjære troende!

Det som passer seg for en dydig og rettfærdig troende er å ta vare på sin egen helse og søke behandling ved sykdom ved å følge Profetens (saw) råd: **“Søk behandling. Fordi Allah har sannelig skapt en kur for enhver sykdom Han har skapt.”**⁴ Muslimeren er også opptatt av å beskytte omgivelsenes helse, ta vare på sine brødre og søstre som venter på helbredelse, og gi dem den støtten han kan gi. Allahs sendebud, som legger stor vekt på å besøke de syke, be for dem og gi dem moralsk støtte, sier: **“Hvem enn som lindrer en muslims nød, vil Allah lindre en av hans nød ved dommedag.”**⁴

Kjære muslimer!

Så la oss ikke glemme at hvert eneste friske minutt er en uvurderlig velsignelse. La oss utnytte de dagene vi er unge og friske. La oss spise halal og ren mat. La oss holde oss unna skadelige stoffer som truer helsen vår og som er forbudt i henhold til vår religion. La oss lytte til følgende råd fra vår kjære profet (saw) av hele vårt hjerte: **“Fem ting må du verdsette før fem ting inntreffer; din ungdom før din alderdom, din helse før din sykdom, din rikdom før din fattigdom, din fritid før din opptatthet og ditt liv før din død.”**⁵

Måtte Allah gi oss helse, tilgivelse og veiledning. Måtte Allah la oss være blant dem som kjenner verdien av helse og beskytter den.

¹ Šuārâ, 26/79-81.

² Tirmizî, Zühîd, 34.

³ Buhârî, Rikâk, 1.

⁴ Ebû Dâvûd, Edeb, 60; Tirmizî, Birr, 19.

⁵ Hâkim, Müstedrek, IV, 341.