

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ

يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ

وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ

يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حَبِرَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Kære Muslimer!

Dagens fredagsprædiken handler om en stor gave: **sundhedens velsignelse.**

Allah den Almægtige siger i den Ædle Koran: **"I, som tror! Spis af de rene og tilladte (halal) ting, som Vi har forsynet jer med, og vær taknemmelige over for Allah – hvis det virkelig er Ham alene, I tilbeder."**

(al-Baqara, 172)

Vores elskede Profet ﷺ har sagt i en hadith: **"Den, der vågner om morgenen med et sundt legeme, et roligt hjerte og mad nok for dagen – han er som én, der har fået hele verden."** (Tirmidhî, Zuhd)

H.z. Abdullah ibn Umar (må Allah være tilfreds med ham) sagde: **"Forbered dig på sygdom, mens du er sund – og på døden, mens du er i live!"**

Kære brødre!

Sundhed er uden tvivl en enorm velsignelse – men sygdom er også en prøve fra Allah. Profeten ﷺ har sagt: **"Mennesket er omringet af 99 prøvelser. Selv hvis han undslipper dem alle, vil alderdom besejre ham til sidst."** (Tirmidhî, Qiyâmah)

Han har også oplyst, at nogle troende, der dør af bestemte sygdomme, får martyrbelønning – hvilket lærer os at være tålmodige, søge behandling og altid bede om helbredelse fra Allah alene.

Kære troende!

Livet går hurtigt – hver dag nærmer vi os døden en smule mere. Vi bør leve i taknemmelighed for de goder, vi har fået, og især værne om vores sundhed.

Det er vores pligt som muslimer at tage vare på vores helbred:

- spise sundt og balanceret,
- bevæge os regelmæssigt og aktivt,

– undgå dovenskab og passivitet.

Det styrker ikke kun kroppen, men også vores evne til at udføre ibadah (tilbedelse) med energi og sindsro.

At vælge helbredende, naturlige og rene fødevarer, at holde sig fra overdrev, at vælge det halal og sunde – alt dette er i overensstemmelse med Profetens ﷺ sunnah.

Også i dag vil det at spise naturligt og balanceret, sove regelmæssigt og dyrke motion ikke bare gavne kroppen, men give os ro i sindet. En morgen gåtur, søvn til rette tid og en mådeholden middag – alt dette kan blive til ibadah, hvis det gøres med rette intention.

Allah siger i Koranen: **"Spis og drik, men overdriv ikke! For Allah elsker ikke dem, der er ødsle."** (al-A'râf, 31)

Så lad os bede Allah om helbred, samtidig med at vi gør vores del for at tage vare på både krop og sjæl.

Jeg afslutter hutbaen med Profetens ﷺ vise ord: ***"Værdsæt fem ting før fem andre kommer:**

1. Din ungdom før alderdommen,
 2. Din sundhed før sygdommen,
 3. Din fritid før du bliver optaget,
 4. Din rigdom før fattigdommen,
 5. Dit liv før døden."*
- (al-Hâkim, al-Mustadrak)