

10 RÅD FOR BESKYTTELSE MOT PANDEMIER

عَشْرُ وُصَايَا
لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْوَبَاءِ

SHEIKH DR. ABDUL RAZZAQ AL-BADR
(حفظه الله)



Forlaget Koran & Sunnah
Etter Allahs vilje og for alle

10 råd for beskyttelse mot pandemier

عَشْرُ وَصَايَا لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْوَبَاءِ

av

Sheikh Dr. Abdul-Razzaq bin Abdulmuhsin al-Badr
Måtte Allah bevare ham

oversatt av

Abu Zakariyyā
Muhammad Z. Alburundy



Forlaget Koran & Sunnah
Islamsk litteratur tilgjengelig på norsk



© Forlaget Koran & Sunnah 2021 - ١٤٤٢ دار القرآن والسنة
E-boken er vernet etter Åndsverkloven. Uten

uttrykkelig samtykke fra forlaget Koran & Sunnah er eksemplarframstilling, for eksempel ved ulovlig fildeling, og annen kopiering ikke tillatt med mindre det er hjemlet i lov. Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningskrav og rettslige straffeforfølgelser. Forlaget gir særskilt tillatelse til fordeling, for den som vil dele boken uten endring i dawah eller undervisning øyemed uten økonomisk gevinst. Boken er utgitt etter tillatelse fra forfatteren gjennom forlaget Maktab Itqan.

Originaltittel: عشر وصايا للوقاية من الوباء

Norsk tittel: 10 råd for beskyttelse mot pandemier

Forfatter: Sheikh Dr. Abdul-Razzaq al-Badr

Øversetter: Muhammad Z. Alburundy

Første utgave: 2021

Nettside: www.koranogsunnah.wordpress.com

Kontakt oss: koranogsunnah@gmail.com

Send oss gjerne rettelser, tilbakemeldinger og forslag til forbedring til vår e-postadresse. Må Allah belønne deg med det beste i denne verden og i det hinsidige. Amin.

Innholdsfortegnelse

Oversetterens introduksjon	5
Forfatterens introduksjon.....	9
De 10 rådene	11
Litteraturliste:	28

Øversetterens introduksjon



I Allahs navn den Barmhjertige den Nåderike

All lovprisning tilhører Allah. Vi lovpriser Ham, og søker hjelp hos Ham, og ber Ham om tilgivelse. Vi søker tilflukt hos Ham fra ondskapen i oss selv, og den som er forårsaket av våre onde gjerninger. Den som Allah veileder, kan ingen villed. Og den som Allah villeder, kan ingen veilede. Måtte Allahs fred og velsignelser være med Hans siste sendebud Muhammed, og hans familie, og hans følgesvenner og alle som følger hans vei inntil dommedagen.

I skrivende stund (mai 2021), har det gått mer enn ett år siden utbruddet av koronapandemien i Wuhan. Denne pandemien har siden utbruddet rystet verdenssamfunnet i sine grunnvoller og forandret drastisk mye av vår hverdag. På verdens basis, har millionvis av mennesker mistet livet og enda flere blitt smittet. Selv nå etter ett år, herjer viruset fortsatt og krevere flere liv gjennom nye bølger av

smitteutbrudd. Denne pandemien er uten tvil en av de største krisene vi har opplevd i vår samtid. Men som muslimer vet vi at dette er en test og at Allah vil teste oss i dette livet med ulike prøvelser. Allah den Opphøyde sier:

﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْحَيْرِ فَتْنَةً ۗ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾

Enhver sjel skal smake døden. Og Vi setter dere på prøve med det onde og det gode, og til Oss skal dere bli returnert. (Koranen, 21:35)

Dette edle verset oppsummer godt det menneskelige livet. Verset minner oss først om vår egen dødelighet. Døden er en sannhet ingen kan bestride og en realitet vi alle går i møte. Etter påminnelsen om vår dødelighet, sier Allah at Han kommer til å sette oss på prøve med det onde og det gode. Et menneske vil da til enhver tid befinne seg i en eller annen form for prøvelse i dette livet. Det vakre med vår religion er at Profeten (ﷺ) fortalte oss at for en troende er alt som skjer med ham kun det gode, selv når han tilsynelatende blir rammet med noe ondt. Profeten (ﷺ) sa:

"عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ
سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ "

Forunderlig er sakene til en troende! For enhver sak ved ham er godt og dette gjelder kun den troende. Hvis det skjer noe gledelig med ham så er han takknemlig og dette er godt for ham. Og hvis det skjer noe ondt med ham så er han tålmodig og dette er godt for ham.¹

Slik Profeten (ﷺ) sier så vil en troende på grunn av hans tro finne en mening i alt som skjer med ham, og dermed kunne klare håndtere bedre det han går gjennom. Derfor er det viktig for enhver muslim å styrke ens tro slik at man kan oppnå denne tilstanden der alt som skjer med en vil resultere i noe godt til ens fordel i det lange løpet.

I denne boken som vi nå har oversatt til norsk, skriver den samtidige lærd Sheikh Dr. Abdulrazzaq al-Badr om 10 råd som beskytter mot pandemier fra et islamsk perspektiv. Vi har lenge under pandemien hørt mye om ulike råd om

¹ **Sahih:** Sahih Muslim (2999)

smittevern fra helsemyndigheter men lite fokus har vi rettet mot de religiøse rådene som vi må også ta i bruk slik at Allah løfter denne pandemien fra oss. Derfor er disse rådene som står i denne boken veldig aktuelle og leseren vil oppdage at Profeten (ﷺ) har lært oss mye nyttig når det kommer til hvordan vi skal håndtere en pandemi, både spirituelt og praksis sett. Vi vil dermed oppmuntre dere til å dele videre boken slik at dette budskapet når flere muslimer, samtidig som vi oppmuntrer at man følger de gjeldende smittevernreglene som har blitt iverksatt av helsemyndighetene.

Avslutningsvis håper vi at disse rådene kommer dere til nytte. Vi ber Allah ved Hans Vakre Navn og Edle Attributter at Han løfter bort denne pandemien fra oss, og tilgir oss for våre synder og beskytter oss fra alt ondt i denne verden og i det hinsidige. Amin

Muhammed Z. Alburundy

Oslo, Norge

Ramadan 1442/Mai 2021

Forfatterens introduksjon

All lovprisning tilhører Allah, som bønnhører den nødstilte når han bønnkaller Ham. Han hjelper den sorgfulle når han roper på Ham. Han fjerner det onde og løser vanskelighetene. Hjertene får ikke liv utenom ved å huske Ham. Ingenting skjer utenom ved Hans tillatelse. Ingen ondskap kan bli fjernet, utenom ved Hans barmhjertighet. Ingenting blir beskyttet utenom ved Hans beskyttelse. Ingenting en håper på, blir oppnådd utenom ved Hans lettelse. Ingen lykke kan oppnås utenom ved Hans adlydelse.

Jeg bevitner at det ikke finnes noen guddom som er verdt å bli tilbedt unntatt Allah. Ham alene uten partnere, all verdens Herre. Guden av de første og de siste. Den som opprettholder himlene og jordene.

Jeg bevitner at Muhammad er Hans tjener og sendebud. Han ble sendt med den åpenbare Boken og den rette veien. Måtte Allahs fred og velsignelse være med ham, og hans familie, og alle hans følgesvenner.

Etter følgende (*amma ba'd*):

Dette er nyttige råd som jeg påminner med, med tanke på den frykten folk har i disse dager for en pandemi kjent som: koronaviruset.

Vi spør Allah om å løfte fra oss og fra muslimene uansett hvor de måtte være, enhver ondskap og prøvelse. Vi spør Ham om å redde oss fra vanskelighetene og lidelsene. Vi spør Ham om å beskytte oss slik Han beskytter Hans rettskafne tjenere. Sannelig, Han er Den som har makt til å gjøre det og Den som er i stand til det.

De 10 rådene

1. Det som skal sies før prøvelsen inntreffer

Det ble rapportert fra Uthman bin Affan² (رضي الله عنه) at han sa: Jeg hørte Allahs sendebud ﷺ si: **Den som sier:**

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ، فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bismillahi-ladhi la yadurru ma'asmih shay-un, fil-ardi wa la fis-sama-i, wa Huwas-Sami'ul-Alim.

«I Allahs navn, som ved Hans navn ingenting kan forårsake skade på jorden eller i himmelen, og Han er Den Althørende, Den Allvitende», tre ganger vil ikke bli rammet av noen ulykker inntil morgenen. Og den som sier dette når han står opp tre ganger vil ikke bli rammet av noen ulykker inntil kvelden. (Rapportert av Abu Dawud og andre)³

² Uthman bin 'Affan [Dhun-Nurayn, Abu 'Abdullah] (47 f.h./579 – 35 e.h/655) var en av Profetens ﷺ nærmeste følgesvenner og en av de ti som ble lovet paradiset. Han var også den tredje rettledele kalif og regjerte i 12 år før han led martyrdøden i Medina da opprørere stormet hans hjem i år 35 e.h/655. Han ble 80 år. (Taqrib at-Tahdheeb/4503).

³ **Sahih:** hadithen ble rapportert i Sunan Abu Dawood (5088), Sunan at-Tirmidhi (3388), Sunan Ibn Majah (3869), Musnad Ahmad (446) og andre. Se også hisnul muslim (nr.86).

2. Å si oftere: Det er ingen guddom unntatt Allah, jeg var blant de urettferdige

Allah den Opphøyde sa:

﴿وَدَا النُّونَ إِذْ ذَهَبَ مُغَاصِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمَّةِ ۚ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾

Og Dha-nun (Yunus), da han gikk sin vei i sinne, og trodde at Vi ikke skulle ramme ham (med noe). Så ropte han i mørket: Det finnes ingen Gud, unntatt Deg. Æret være deg, sannelig jeg var en av de som begikk urett. Så Vi bønnhørte ham og reddet ham fra nøden. Og slik redder Vi de troende. (Koranen, 21:87-88)

Al-Hafidh Ibn Kathir⁴ (رحمه الله) sa i hans koranfortolkning (*tafsir*) angående Allahs ord: **Slik redder Vi de troende.** «Dette betyr at Allah skal redde dem hvis de befinner seg i store vanskeligheter og de bønnekaller Ham med

⁴ **Al-Hafidh ibn Kathir**, 'Imad Ad-Din Isma'il bin 'Umar bin Kathir al-Qurashi, Abu al-Fida (701 e.h/ca.1300 – 774/1373) var en fremragende lærd som utmerket seg i mange kunnskapsfelter, særlig i koranfortolkning (*tafsir*) og historie. Blant hans viktigste verk er *Tafsir al-Quran al-'adhim* og *al-Bidayah wan nihayah* henholdsvis om koranfortolkning (*tafsir*) og historie.

oppriktighet og hengivenhet, og særlig hvis de bønnekaller med denne bønnen (dvs. dua til Yunus) i en vanskelig situasjon».⁵

Deretter nevnte han en hadith fra Profeten ﷺ at han sa: **Bønnen til Dhal-Nun (Yunus) som han gjorde når han var i magen til hvalen:**

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ.

La ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh-dhalimin.

«Det finnes ingen guddom verdt å tilbe unntatt Deg. Lovet være Deg. Sannelig jeg var blant de urettferdige.»

Ingen vil påkalle med den om noe, unntatt at Allah bønnehører ham. (Rapportert av Imam Ahmad og at-Tirmidhi)⁶

⁵ Ibn Kathir, *Tafsir al-Quran al-'Adheem*, vol.9, s.412.

⁶ **Sahih:** hadithen ble rapportert i Sunan at-Tirmidhi [3505] og Musnad Ahmad [1462]. Al-Hakim [1863] vurderte den som autentisk (*sahih*) og adh-Dhahabi var enig med ham. Se også al-Albani, *Sahih at-Tirmidhi* 3/443. Se også hisnul muslim (124).

al-Allamah Ibn Qayyim⁷ (رحمه الله) sa i «*al-Fawaid*»: «Vanskelighetene i denne verden har ikke blitt holdt unna med noe bedre enn *Tawhid* (islamsk monoteisme). På grunn av dette så er bønner en gjør ved store vanskeligheter en bønn med *Tawhid*. Bønner til Yunus som ingen vil be med den i en vanskelighet unntatt at Allah redder ham fra hans vanskelighet, er en bønn med *Tawhid*.

Ingenting fører til de største vanskelighetene unntatt *shirk* (avgudsdyrkelse), og ingenting vil redde en fra dem unntatt *Tawhid*.

Så *Tawhid* er der skapningene søker ly og dekning (i vanskeligheter), og finner beskyttelse og redning. Og all suksess er fra Allah».⁸

⁷ **Imam Ibn Qayyim**, Shams al-Dīn Abū 'Abd Allāh Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb al-Zurī al-Dimashqī al-Hanbalī (691 e.h/1292 – 751 e.h/1350), var den mest kjente studenten av sheikh-ul-islam Ibn Taymiyyah og en høyrespektert lærd og lege. Han skrev mange bøker i mange fagdisipliner som; tafsir, hadith, tazkiyyah, fiqh, ilm al hadith, seerah osv. Blant hans viktigste verk er *Zad al-ma'ad fii hadyi khayr al-'ibad* og *Madarij as-Salikin bayna manazil iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in*.

⁸ Ibn Qayyim, *al-Fawaid* (Mekkah: Dar 'alam al-fawaid, 1429H), 73.

3. Å søke beskyttelse mot vedvarende prøvelser

Det ble rapportert fra Abu Hurayrah⁹ (رضي الله عنه) at han sa: Allahs sendebud ﷺ pleide å søke tilflukt hos Allah fra vanskelighetene forårsaket av prøvelser, og å bli rammet av ulykkelighet, og en ond skjebne, og å bli gjort til latter av fiendene.

Det ble rapportert fra Abu Hurayrah (رحمه الله) også at Profeten ﷺ sa: **Søk tilflukt hos Allah fra vanskelighetene forårsaket av prøvelser, og fra å bli rammet av ulykkelighet, og fra en ond skjebne, og fra å bli gjort til latter av fiendene.** (Begge ble rapportert av al-Bukhari)¹⁰

⁹ **Abu Hurayrah**, 'Abdullah ibn Sakhr ad-Dausi (12 f.h/603 – 59 e.h/681) var en nær følgesvenn av Profeten ﷺ og en av de største lærdene blant følgesvennene. Han kom opprinnelig fra Yemen og flyttet til Medina. Selv om han rakk de siste leveårene av Profeten ﷺ, så var det han som berettet mest hadith fra Profeten ﷺ. Over fem tusen hadither har blitt berettet av ham. Han døde i år 59 e.h/681 og ble 78 år. (Taqrib at-Tahdheeb/8426)

¹⁰ **Sahih**: Begge hadithene ble rapportert i Sahih al-Bukhari henholdsvis ved numrene 6616 og 6347.

4. Å passe på å si bønneordet når en skal ut fra hjemmet

Det ble rapportert fra Anas bin Malik¹¹ (رضي الله عنه) at Profeten ﷺ sa: «Når en mann går ut av huset og sier:

بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ.

Bismillahi, tawakkaltu alallah, wa la hawla wa la quwwata illa billahi.

I Allahs Navn. Jeg har lagt all min lit til Allah og det finnes ingen makt eller styrke, unntatt ved Allahs tillatelse.

Da vil det bli sagt til ham: Du har blitt veiledet, gjort tilfreds og beskyttet. Da vil djevlene holde seg unna ham. En av de andre djevlene vil si: Hvordan skal du stå imot en mann som har blitt veiledet, og gjort tilfreds og beskyttet? (Rapportert av Abu Dawud)¹²

¹¹ **Anas bin Malik**, bin an-Nadr al-Ansari al-Khazraji Abu Hamzah, (10 f.h./613 – 93 e.h./712) var en følgesvenn som vokste opp hos Profeten ﷺ og tjente ham i ti år. Han var en av de lærde blant følgesvennene og en av de som berettet mest hadith fra Profeten ﷺ. Han levde lenge og fikk mange barn som et resultat av en bønn Profeten ﷺ gjorde for ham. Han døde i år 93 e.h./712 og ble over 100 år. (Taqrib at-Tahdheeb/565)

¹² **Sahih**: hadithen ble berettet i Sunan Abu Dawood og dette er hans ordlyd, og i Sunan at-Tirmidhi (3426). Se også al-Albani, Sahih at-Tirmidhi 3/410. Se også hisnul muslim (16).

5. Å spørre Allah om velvære morgen og kveld

Det ble rapportert fra Abdullah bin Umar¹³ (رضي الله عنه) at han sa: Allahs sendebud ﷺ pleide aldri å forlate å si disse bønneordene om morgningen og på kvelden:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ: فِي دِينِي، وَدُنْيَايَ، وَأَهْلِي، وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَامْنِ رُوعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي.

Allahumma inni as-alukal-afwa wal-afiyata fid-dunya wal-akhirati, Allahumma inni as-alukal-afwa wal-afiyata: fi dini, wa dunyaya, wa ahli, wa mali, Allahum-mastur awrati, wa amin raw'ati, Allahum-mahfadhni mim-bayni yadayya, wa min khalfi, wa an yamini, wa an shimali, wa min fawqi, wa a'oodhu bi'adhamatika an ughtala min tahti.

«Å Allah! Jeg spør Deg om tilgivelse og velvære i denne verden og i det hinsidige. Å Allah! Jeg spør om tilgivelse og velvære i min religion, og i mine verdslige saker, og i min familie, og i min eiendom. Å Allah! Skjul

¹³ **Abdullah bin Umar** bin al-Khattab bin Nufayl al-Qurashi Abu Abdirahman (10 f.h./613 – 74 e.h./693) var en følgesvenn av Profeten ﷺ og sønn av den kjente følgesvennen og rettlejede kalifen Umar bin al-Khattab. Han var en lærd blant følgesvennene og en av de som har berettet mange hadither fra Profeten ﷺ. Han døde i år 74 e.h/693 og ble over 80 år. (Taqrīb at-Tahdheeb/3490)

mine mangler, og betrygg meg fra det jeg frykter. Å Allah! Vokt meg fra det som er foran meg og bak meg, fra min venstre, og fra min høyre, og over meg. Jeg søker tilflukt i Din storhet fra å bli angrepet under meg.»
(Rapportert av Ahmad og andre)¹⁴

¹⁴ **Sahih:** hadithen ble rapportert i Musnad Ahmad (4785), og Sunan Abu Dawood (5074), og Sunan an-Nasai (5530), og Sunan Ibn Majah (3871). Se al-Albani, *Sahih ibn Majah* 3/264-265. Se også hisnul muslim (nr.84).

6. Å gjøre dua oftere

Det ble rapportert fra Ibn Umar (رضي الله عنه) at han sa: Allahs sendebud ﷺ sa: **Den av dere, døren av dua blir åpnet for, har fått barmhjertighetens dører åpent for ham. Og Allah har ikke blitt spurt noe – det vil si som er mer elsket hos Ham- enn at Han blir spurt om velvære.**

Allahs sendebud ﷺ sa: **«Sannelig, bønner (dua) vil komme til nytte mot det som inntreffer (av prøvelser) eller ikke inntreffer. Så hold dere til dua, å Allahs tjenere!»** (Rapportert av at-Tirmidhi) ¹⁵

¹⁵ **Daif:** hadithen ble rapportert i sunan at-Tirmidhi med denne ordlyden, og hadithens fortellerkjede inneholder en beretter (rawi) ved navn Abdurahman bin Abi Bakr al-Mulayki som ble vurdert som en svak beretter (daif). Dette kommenterte imam at-Tirmidhi selv etter å ha berettet denne beretningen. På grunnlag av dette vurderte senere hadith-lærde som sheikh al-Albani, sheikh Shu'ayb al-Arnaout og Sheikh Zubair Ali Zai denne hadithen som svak i deres takhrij av sunan at-Tirmidhi. Selv om fortellerkjeden til denne hadithen er svak, så er betydningen riktig da det er flere tekster i Koranen og sunnah som støtter denne betydningen, altså viktigheten av velvære og bønnens nytteverdi. Og Allah vet best.

7. Å holde seg unna områdene med epidemi

Det ble rapportert fra Abdullah bin 'Amir¹⁶ (رضي الله عنه) at 'Umar¹⁷ (رضي الله عنه) reiste til Sham¹⁸. Når han ankom Sargh¹⁹, ble han informert at pandemien²⁰ hadde spredt seg i Sham. Abdurahman bin 'Awf²¹ (رضي الله عنه) fortalte ham at

¹⁶ **Abdullah bin 'Amir**, bin Rabi'ah bin Malik bin 'Amir al-'Anzi (d. 85 e.h./704) ble født i Profetens ﷺ tid og hans foreldre var følgesvenner. Han var 5 år da Profeten ﷺ døde ifølge Ibn Mandah. Han berettet fra andre følgesvenner som Umar bin al-Khattab. Han døde i Medinah i år 85 e.h./704. (Tahdheeb at-Tahdheeb/4466).

¹⁷ **Umar bin al-Khattab**, bin Nufayl bin Abdul 'Uzza al-Qurashi Abu Hafsah (41 f.h./582 – 23 e.h./645) var en fremragende følgesvenn og en av de rettlejede kalif. Han var kjent for hans modighet og var en av Profetens ﷺ aller nærmeste følgesvenner og en av de ti som ble lovet paradiset. Han regjerte som kalif i 10 år. Han led martyrdøden da han ble snikmyrdet med kniv mens han ledet morgenbønnen. Han døde noen dager senere i år 23 e.h./582 og ble 63 år. Han ble gravlagt ved Profetens ﷺ side, der den edle følgesvennen Abu bakr også lå gravlagt. (Taqrib at-Tahdheeb/4888)

¹⁸ **Sham**: et stort område i Midtøsten som inkluderer Syria, Libanon, Jordan og Palestina. På norsk og andre europeiske språk kalles dette området for Levanten.

¹⁹ **Sargh**: var en landsby som lo nær Tabuk og var en mellomstasjon for pilgrimer fra Levanten på vei til hajj. Se Yaqut al-Hamawi i «*Mu'jam al-Buldan*», vol 3., s. 239, dar al-kutub al-'ilmiyyah, Beirut: 1990.

²⁰ Denne pandemien, kjent som *ta'un 'amwas* (طعون عمواس), skjedde under regjeringstiden til Umar i år 18 e.h/ 639. Den var trolig forårsaket av byllepest og tok livet av over 25 000 mennesker. Noen historikere har ment at dette kan ha vært en fortsettelse eller en ny bølge av den justinianske pesten som skjedde i 541-542 og tok livet av over 25 millioner mennesker. Mange fremragende følgesvenner døde under denne 'Amwas-epidemien blant dem; Abu Ubaydah bin al-Jarrah og Mu'adh bin Jabal. Se Ibn Kathir i «*al-Bidayah wal-nihayyah*», vol 10, s. 68-84, Dar Hajr, Abdullah b. Abdulmuhsin al-Turki (red.) Kairo: 1998.

²¹ **Abdurahman bin 'Awf**, b. 'Abd 'Awf b. 'Abd b. al-Harith b. Zuhrah, Abu Muhammad (43 f.h./580 – 32 e.h./654) var en fremragende følgesvenn og en av de ti som ble lovet paradiset. Han var en av de første som godtok Profetens ﷺ kall til islam og han emigrerte etter hvert til Abessinia to ganger. Han var kjent for hans velstand og usedvanlig sjenerøsitet. Han døde i Medinah i år 32 e.h./654 og ble 72 år. (Taqrib at-Tahdheeb/3973).

Allahs sendebud ﷺ sa: «**Hvis dere hører at pesten har spredt seg i et land, ikke reis dit. Og hvis den sprer seg i et land dere befinner dere i, ikke reis fra det landet for å flykte fra pesten**».

Det ble rapportert fra Abu Hurayrah (رضي الله عنه) at Allahs sendebud ﷺ sa: «**Den syke bør ikke nærme seg den friske**». (Begge ble rapportert av al-Bukhari og Muslim)²²

²² **Sahih:** Sahih Bukhari (5730), Sahih Muslim (2219).

8. Å gjøre gode handlinger og vise godhet

Det ble rapportert fra Anas (رضي الله عنه) at han sa: Allahs sendebud ﷺ sa: **«Å gjøre gode handlinger beskytter mot å bli rammet av ondskap, og ulykker, og katastrofer. Godhetens folk i denne verden vil også være godhetens folk i det hinsidige».** (Rapportert av al-Hakim)²³

Ibn Qayyim (رحمه الله) sa: Blant de beste behandlingsmåtene for en sykdom er å gjøre det gode, og å vise godhet (ihsan), og dhikr, og dua, og vise ydmykhet og hengivenhet til Allah, og å gjøre *tawbah*. Disse tingene har en større påvirkningskraft når det kommer til å beskytte mot lidelser og oppnå helbredelse, enn de naturlige legemidlene. Men alt dette er avhengig av sjelens forberedelse, og dens mottakelighet, og dens tro i disse tingene og deres nytte. (Zaad al-Ma'ad)²⁴

²³ **Sahih:** hadithen ble rapportert av al-Hakim i «*al-Mustadrak 'ala as-sahihayn*» og al-Tabarani i «*Mu'jam al-Awsat*» (6086) med en lengre ordlyd og Sheikh al-Albani vurderte den som autentisk. Se *sahih al-Jami'* (3795, 3796).

²⁴ Ibn Qayyim, *Zaad al-Ma'ad fee hadyi khayril 'ibad*, vol.4, s.132, Shu'ayb al-Arnaout & Abdul-Qadir al-Arnaout (red.) Beirut: 1998.

9. Nattbønn

Det ble rapportert fra Bilal²⁵ (رضي الله عنه) at Allahs sendebud ﷺ sa: «Hold fast ved nattbønn, for den er sedvanen av de rettskafne før dere. Sannelig nattbønnen fører nærmere Allah, og forbygger mot synd, og visker bort syndene, og får bort sykdommer fra kroppen». (Rapportert av at-Tirmidhi og andre)²⁶

²⁵ **Bilal ibn Ribah**, Abu 'Abdullah (... – 21 e.h/642) var en av de tidligste muslimene og en fremragende følgesvenn som sto nært Profeten ﷺ. Han var Profetens muadhin og var begavet med en fin stemme. Han døde i Damaskus i år 21 e.h/642. (Taqrib at-Tahdhib/779)

²⁶ **Daif:** Hadithen ble rapport i Sunan at-Tirmidhi (3549) med denne ordlyden. Den ble også rapportert av Ibn Nasr i «*Qiyam al-Layl*» (17), og Ibn Abi ad-Dunya i «*at-Tahajjud*» (2/30/1), og al-Bayhaqi i hans Sunan (4833) og Abu Nu'aym i «*at-Tibb an-Nabawi*» (115) og andre. Imam al-Tirmidhi kommenterte hadithen: «Dette er en *gharib* hadith, og vi kjenner ikke til denne beretningen av Bilal unntatt via denne versjonen og den er ikke autentisk når det gjelder dens fortellerkjede. Jeg hørte Muhammad bin Ismail (Imam al-Bukhari) si: Muhammad al-Qurashi er Muhammad bin Said ash-Shami, også kjent som Muhammad bin Abi Qays, også kjent som Muhammad bin Hasan, hans beretninger ble forlatt (*turika hadithuhu*). Denne beretningen ble også rapportert av Mu'awiyah bin Salih fra Rabi'ah bin Yazid fra Abu Idris al-Khawlani fra Abu Umamah fra Allahs sendebud ﷺ. Og denne beretningen er mer autentisk enn beretningen av Idris fra Bilal». Imam al-Albani var enig i denne vurderingen i hans studiet av denne hadithen og mente at den versjonen av Mu'awiyah bin Salih er *hasan*. Se Irwa al-ghalil (452). Og Allah vet best.

10. Å dekke over begeret og vannskinnet

Det ble rapportert av Jabir bin Abdillah²⁷ (رضي الله عنهما) at han sa: Jeg hørte Allahs sendebud ﷺ si: «**Dekk over begeret, og bind vannskinnet. For i hvert år er det en natt der en plage inntreffer. Den vil ikke passere forbi et beger som ikke er dekket over, eller et vannskinn som ikke bindet, unntatt noe av den plagen faller i det.**» (Rapportert av Muslim)²⁸

Ibn Qayyim (رحمه الله) sa: «Og dette er noe som legenes kunnskaper og kjennskaper ikke forstår seg helt på». (Zaad al-Ma'ad)²⁹

Avslutningsvis så er det viktig at enhver muslim legger hans saker hos Allah, og har håp om Hans gunst, og ønsker inderlig om å oppnå den, og setter sin lit på Ham. For alle

²⁷ **Jabir bin Abdillah** bin 'Amr, Abu Abdillah al-Khazraji al-Ansari (16 f.h./607 – 78e.h/687) var en fremragende *sahabi*. Han aksepterte islam sammen med hans far i hans barndom og berettet flere hadither fra Profeten ﷺ. Han deltok i mange ekspedisjoner med Profeten ﷺ. Han levde et langt liv og var den siste av følgesvennene som døde i Medina i år 78e.h/687 og ble 94 år. (Taqreeb at-Tahdheeb/136).

²⁸ **Sahih:** Sahih Muslim (2014).

²⁹ Ibn Qayyim, *Zaad al-Ma'ad fee hadyi khayril 'ibad*, vol.4, s.213, Shu'ayb al-Arnaout & Abdul-Qadir al-Arnaout (red.) Beirut: 1998.

sakene er i Hans Hånd og Han er alene om å planlegge og styre dem. En muslim må også streve etter å møte det som rammer ham av prøvelser med tålmodighet og håp om Allahs belønning. For sannelig Allah har lovet en stor belønning til den som er tålmodig og håper på Allahs belønning. Han sa:

﴿إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾

«Sannelig de tålmodige vil få sin belønning fullt ut, uten regnskap» (Koranen, 39:10)

Det ble rapportert fra Aisha³⁰ (رضي الله عنها) at hun spurte Profeten ﷺ om pesten. Han sa: **«Det var en straff som Allah sendte mot den Han ville, og Allah gjorde den til en barmhjertighet for de troende. Så det vil ikke være en tjener som blir truffet av pesten, og forblir tålmodig i hans hjemland, vitende at ingenting vil treffe ham**

³⁰ 'Aisha bint Abi Bakr bin Uthman bin 'Amir bin Ka'b, umm 'abdullah, umm al mu'minin (de troendes mor) (9 f.h./614 – 57 e.h./678) var en av Profetens ﷺ hustruer og den Han elsket mest av dem. Hun var en fremragende lærd og en av de følgesvennene som berettet mest hadith fra Profeten ﷺ. Hun berettet mer enn to tusen hadither og var kjent for hennes omfattende kunnskap om Profetens ﷺ liv og lære. Hun døde den 17 av Ramadan i år 57 e.h./678 i Medinah og ble gravlagt i den kjente gravlunden al-Baqi. Hun ble 67 år. (Taqreeb at-Tahdheeb/750)

unntatt det Allah skrev på ham, unntatt at han skal få en belønning lik martyrens belønning.»

(Rapportert av al-Bukhari)³¹

Jeg spør Allah om å la oss alle lykkes med å gjøre det som Han elsker og er fornøyd med av gode gjerninger, og gode ord. Sannelig, Han sier det som er sannhet og det er Han som veileder til den rette vei.

All lovprisning tilhører Allah alene, og måtte Allahs fred og velsignelse være med vår Profet Muhammad, og hans familie, og hans følgesvenner.

³¹ **Sahih:** Sahih Bukhari (6619).

Litteraturliste:

- Albani, Muhammed Nasiruddin.
Irwa-ul-Ghalil fi takhrij ahadith Manar as-Sabil. Beirut: al-Maktabah al-Islami, 1979.

Sahihul-Jami as-Saghir. Beirut: al-Maktabah al-Islami, 1988.

Sahihut-Tarhib wat-Tarhib. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 2000.

Sahih Sunan Abu Dawood. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 1998.

Sahih Sunan ibn Majah. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 1997.

Sahih Sunan an-Nasa'i. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 1998.

Sahih Sunan at-Tirmidhi. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 2000.

Silsilah al-Hadith as-Sahihah. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 1995.
- Badr, Abdulrazzaq bin Abdulmuhsin. *'Ashru wasaya lilwiqayah minal waba*. Medina: Maktab Itqan, 2020.

- Hamawi, Shihāb al-Dīn Yāqūt ibn-'Abdullāh al-Rūmī. *Mu'jam al-Buldan*, 7 bind. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1990.
- Ibn Hajr, Shihāb al-Dīn Abū 'l-Faḍl Aḥmad ibn Nūr al-Dīn 'Alī ibn Muḥammad. *Tahdhib al-tahdhib*, 4 bind, Ibrahim Zaybaq & Adil Murshid (red.). Damaskus: al-Risalah, 2014.
Taqrib al-Tahdhib. 5 bind, Tariq Iwadullah (red.). Riyadh: Maktabah al-Rushd, 2010.
- Ibn Kathir, 'Imad al-Din Isma'il bin 'Umar bin Kathir al-Qurashi. *Al-Bidayah wa al-nihayah*, 21 bind, Abdullah bin Abdulmuhsin al-Turki (red.). Kairo: Hijr, 1997.
Tafsir al-Quran al-'Adheem, 15 bind, Mustafa al-'Adawi (red.). Kairo: Dar Ibn Rajab, 2017.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Shams al-Dīn Abū 'Abd Allāh Muḥammad ibn Abī Bakr. *al-Fawaid*. Muhammad Shams (red.). Mekkah: Dar 'alam al-fawaid, 2008.
Zaad al-Ma'ad fee hadyi khayril 'ibad, 4 bind, Shu'ayb al-Arnaout & Abdul-Qadir al-Arnaout (red.) Beirut: al-Risalah, 1998

Zad al-ma'ad, Muhammad ﷺ modèle de la réussite, 4 bind. Oversatt av Hood Jhumka. Brussels: Éditions Al-Hadith, 2021.

- Hamawi, Shihāb al-Dīn Yāqūt ibn-'Abdullāh al-Rūmī. *Mu'jam al-Buldan*, 7 bind. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1990.
- Qahtani, Sa'id bin Wahf. *Hisnul muslim: Muslimens festning*. Oversatt av Yusuf Mohammed. Muhammed Z. Alburundy & Abu Ubaydah (red.). Oslo: Det islamske forlaget & Islam Net, 2019.