



Hvordan oppnår vi åndelig velvære? Og hvordan ivareta denne herlige tilstanden? Jo, det gjør vi ved å være oppmerksomme over tilstanden av vårt åndelige hjertet. Vi ønsker å understreke det at vi ikke mener det fysiske hjertet vårt, altså den kjøttklumpen i brystet, men det som er inni den; det ligger en uendelig metafysisk rom inni der; rommet er uendelig stort som et univers; dette er det åndelige hjertet vårt (*qalb*).

Akkurat som lyset fra solen gir liv til fruktene, morellene, på trærne, vil gode gjerninger gi liv til vårt åndelig hjertet. Derimot, hvis man begår en synd, fører det til mørkhet i vårt åndelige hjertet (en sort flekk¹ kommer på hjertet), og ved flere synder, kommer flere sorte flekker, helt til hele kroppen blir korrupt og følgelig føler vi ikke glede og tilfredshet under f.eks. *namaz* (den rituelle bønningen).

Angående dette åndelige hjertet (*qalb*), sier den mest høyaktede Profeten, Allahs elskede ﷺ, som følger:

قَالَ سَمِعْتُ التُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ، يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ « الْحَلَالُ بَيْنَ وَالْحَرَامِ
بَيْنٌ، وَبَيْنُهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعَرْضِهِ، ... [...]
وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ. »

Berettet av An-Nu'man bin Bashir ؓ:

Jeg hørte Allahs Sendebud ﷺ si: ... Giv akt! Det er et legme i kroppen at hvis den holder seg frisk, vil hele kroppen også holde seg frisk. Men hvis den blir syk eller korrupt, vil hele kroppen også bli syk eller korrupt. Dette legme er hjertet (qalb; det åndelige hjertet).²

Så derfor er det viktig å være oppmerksom på hvem vi omgår sosialt. Ved å være oppmerksom på hvilke sosiale omgivelser vi velger å være i, kan vi bevare denne gode, herlige tilstanden av vårt åndelige hjertet (*qalb*).

En god sosial omgivelse:

En god sosial omgivelse er der man snakker godt og positivt, f.eks. til fordel for andre, trøste andre ved sorg eller bekymring etc. Men den ytterst gode sosiale omgivelsen, er en slik som inneholder *Koran-resitering*, *zikr*, *naat* (lovsang ved hvilket Profetens attributter kommes i hu bl.a., og *qawali* (en annen type for *naat* med samme formål); komme i hu Allah og Profeten Muhammed ﷺ.

En dårlig sosial omgivelse:

En dårlig sosial omgivelse derimot, er en slik som inneholder ondt tale, f.eks. prate som om man er over en annen (med tanke på menneskeverdi) eller bedre enn en annen (arroganse), eller baksnakking og slikt, altså et selskap der man snakker ondt; sårer andres følelser o.l.

Sosiale omgivelser er ikke avgrenset til å kun gjelde kommunikasjon ansikt til ansikt, men gjelder også kommunikasjon over f.eks. via sosiale medier, slik som *facebook*, *twitter*, *instagram*, *epost*, *sms*, *skype*, *whatsapp*, *snappchat* etc.

Ibn Masud ؓ beretter at Profetens følgesvenner ؓ spurte ham ﷺ:

«Å Allahs Sendebud ﷺ, hvem bør vi sitte i selskap med?» Han ﷺ svarte: "De hvis dere ser dem, vil det påminne dere om Allah. Og hvis de snakker, vil det føre til at dere gjør flere gode handlinger (dere får mer kunnskap). Og hvis dere ser dem utføre handlinger, så vil de påminne dere om det hinsidige (det neste liv)."³

¹ Sunan Ibn Majah, bind 5, [Bok om *zuhd*, كتاب الزهد], hadith #4244.

² Sahih Muslim i bok 10 [Bok om *musaqab*, كتاب المساقاة], hadith #3882.

³ Ibn Shaheen i Targheeb fi Fadha'il A'maal #482 s. 377. Og Adb ibn Humaid i sin Musnad, se Muntakhab #630 bind 1 s. 482. Imam Busiri sa om denne: «Beretterne er pålitelige.» se bind 5 av Ithaaful Kiyarah #6059/1, s. 382. Også nevnt av Abu Ya'laa i sin Musnad #2437.