



# Sabr – Tålamod

- En Teologisk Studie utifrån Koranen och Sunnah

## Inledning

Sabr (الصبر) är en av de mest centrala dygderna i islam och en av de mest återkommande moraliska principerna i Koranen och Sunnah. Sabr är inte passivitet eller resignation, utan en aktiv, medveten och målmedveten hållning där människan behärskar sig själv, står fast i lydnad och uthärdar prövningar med tillit till Gud. Sabr är en av de största orsakerna till gudomlig hjälp, seger, förlåtelse och närhet till Gud. Utan sabr kan ingen tro bestå, ingen gudstjänst fullbordas och ingen moral upprätthållas.

## 1. Sabr i Koranen

Koranen nämner sabr över 90 gånger, vilket visar dess centrala roll i islams teologi och etik.

### 1.1. Gud är med de tålmodiga

Gud säger:

{إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ}

"Sannerligen, Gud är med de tålmodiga." (al-Baqarah 2:153)

Detta är en av de största hedersbetygelserna i Koranen: att Gud är *med* en människa.

## 1.2. Belöningen för sabr är utan gräns

Gud säger:

{إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ}

*"De tålmodiga får sin belöning utan räkning."* (al-Zumar 39:10)

Ingen annan handling har fått denna obegränsade belöning.

## 1.3. Sabr är vägen till ledarskap

Gud säger:

{وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا}

*"Vi gjorde dem till ledare som vägledde enligt Vårt bud när de var tålmodiga."* (al-Sajdah 32:24)

Ledarskap i religionen kräver sabr.

## 1.4. Sabr är en del av tron

Gud säger:

{وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ}

*"Ge de tålmodiga det glada budskapet."* (al-Baqarah 2:155)

De tålmodiga är de som Gud själv gratulerar.

## 2. Sabr i Profetens Sunnah

Profeten ﷺ var den främsta förebilden i sabr.

### 2.1. Sabr är ljus

Profeten ﷺ sade:

**"Sabr är ett ljus."**

(Muslim)

Det vill säga: det lyser upp vägen i svårigheter.

## 2.2. Sabr är vid den första chocken

Profeten ﷺ sade:

**”Det verkliga tålamodet är vid den första chocken.”**

(al-al-Bukhari och Muslim)

Det är i det första ögonblicket av prövning som hjärtats verklighet visar sig.

## 2.3. Ingen gåva är bättre än sabr

Profeten ﷺ sade:

**”Ingen har fått en gåva bättre och mer omfattande än sabr.”**

(al-al-Bukhari och Muslim)

## 3. Vad innebär det att *etablera* sabr?

Sabr är inte en enda dygd, utan tre sammanflätade former:

### 3.1. Sabr i lydnad (الصبر على الطاعة)

Att stå fast i:

- bönen
- fastan
- zakah
- hajj
- god moral
- daglig disciplin

Detta är den mest aktiva formen av sabr.

### 3.2. Sabr i att undvika synd (الصبر عن المعصية)

Att stå emot:

- begär
- impulser
- frestelser
- dåliga vanor
- destruktiva miljöer

Detta är den svåraste formen av sabr.

### 3.3. Sabr i prövningar (الصبر على البلاء)

Att uthärda:

- sjukdom
- förlust
- sorg
- fattigdom
- orättvisa
- livets svårigheter

Detta är den mest belönade formen av sabr.

## 4. Sabr som teologisk princip

Sabr är inte enbart en moralisk dygd — det är en teologisk verklighet.

### 4.1. Sabr är ett uttryck för tawhid

Den tålmodige vet att:

- allt kommer från Gud
- allt sker med Guds visdom
- allt har en mening

### 4.2. Sabr är ett uttryck för tawakkul

Den tålmodige litar på Gud i:

- resultat
- tidpunkt
- utgång

### 4.3. Sabr är ett uttryck för rida (tillfredsställelse)

Den tålmodige accepterar Guds beslut utan bitterhet.

## 5. Sabr som praktisk livshållning

Sabr är inte passivitet. Det är:

- att fortsätta göra gott
- att fortsätta kämpa

- att fortsätta hoppas
- att fortsätta lita på Gud
- att fortsätta stå fast

Sabr är **aktiv uthållighet**, inte passiv väntan.

## 6. Sabr som samhällelig princip

Sabr bygger:

- starka familjer
- stabila samhällen
- mogna individer
- rättvisa ledare
- uthålliga gemenskaper

Gud säger:

{وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ}

”Och de råder varandra till tålamod.” (al-Asr 103:3)

Sabr är en kollektiv dygd.

## 7. Konsekvenserna av brist på sabr

När sabr saknas uppstår:

- ilska
- förtvivlan
- moralisk svaghet
- förhastade beslut
- andlig tomhet
- förlust av hopp

Gud säger:

{وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا}

”Människan är skapad otålig.” (al-Isra’ 17:11)

Sabr är alltså en dygd som måste tränas.

## Slutsats

Sabr är:

- trons ryggrad
- hjärtats styrka
- själens stabilitet
- vägen till framgång
- vägen till paradiset

Att *etablera* sabr innebär att:

- stå fast i lydnad
- stå emot synd
- uthärda prövningar
- lita på Gud
- fortsätta gå framåt

Sabr är inte en punkt — det är en livslång resa.

---

### **KORANEN & SUNNAH**

- [Att Följa Sunnah: Vägen till Islamisk Enhet och Andlig Trygghet](#)
- [Dygden av att följa Sunnah - En islamisk påminnelse från de klassiska lärda](#)
- [Ingen Sunnah utan Jamā'ah - Ingen Jamā'ah utan Sunnah](#)
- [Den ärofyllda ställningen för den som följer Sunnah](#)
- [Sunnahs grundprinciper](#)
- [Sunnahs plats i Islam - varför vi inte kan klara oss utan den](#)
- [Handlingar som upphäver en individens Islam](#)
- [Mänsklighetens akuta behov av denna religion](#)
- [Tawfiq kommer endast från Allah](#)
- [Det onda kan aldrig tillskrivas Allah](#)