



04 Vägen till Koranen – Deltagande av det Inre Självvet

Kapitel 3 – Deltagande av det Inre Självvet

Att läsa Koranen, *tilawah*, måste involvera hela dig "som person". Endast då kan du höja ditt möte med Koranen till den nivå där du kan kallas en "sann" troende på Koranen (al-Baqarah 2:121).

Vad är hjärtat?

Den viktigaste delen av din "person" är ditt inre jag. Detta inre jag kallar Koranen *qalb*, eller "hjärtat". Profetens hjärta, välsignelser och fred över honom, var den första mottagaren av det koraniska budskapet:

"Sannerligen, det har sänts ner av världarnas Herre, den Trovärdige Anden har stigit ner med det över ditt hjärta [O Profet], för att du ska vara en av varnarna ..." (al-Shu'ara' 26:192-194).

Du kommer därför att skörda den fulla glädjen och välsignelsen av att läsa Koranen när du kan involvera ditt hjärta helt i din uppgift.

"Hjärtat", i Koranens språkbruk, är inte köttstycket i din kropp, utan centrum för alla dina känslor, emotioner, motiv, drivkrafter, ambitioner,

04 Vägen till Koranen – Deltagande av det Inre Själv

minnen och uppmärksamhet. Det är hjärtan som mjuknar (al-Zumar 39:23), eller hårdnar och blir som sten (al-Baqarah 2:74). Det är de som blir blinda och vägrar att känna igen sanningen (al-Hajj 22:46), för deras funktion är att resonera och förstå (al-A'raf 7:179; al-Hajj 22:46; Qaf 50:37).

I hjärtan ligger rötterna till alla yttre sjukdomar (al-Ma'idah 5:52); de är säte för alla inre sjukdomar (al-Baqarah 2:10). Hjärtan är boning för *iman* (al-Ma'idah 5:41) och för hyckleri (al-Tawbah 9:77). Det är hjärtan som är centrum för allt gott och ont — vare sig det är tillfredsställelse och frid (al-Ra'd 13:28), styrka att möta prövningar (al-Taghabun 64:11), barmhärtighet (al-Hadid 57:27), broderlig kärlek (al-Anfal 8:63), *taqwa* (al-Hujurat 49:3; al-Hajj 22:32); eller tvivel och tvekan (al-Tawbah 9:45), ånger (Al 'Imran 3:156) och vrede (al-Tawbah 9:15).

Slutligen är det i verkligheten hjärtats vägar som vi kommer att hållas ansvariga för, och endast den som kommer inför sin Herre med ett sunt och helt hjärta kommer att räddas.

"Gud kommer inte att ställa er till svars för en förflugen ed, men Han kommer att ställa er till svars för vad era hjärtan har förvärvat." (al-Baqarah 2:225)

"Den dag då varken rikedom eller barn skall vara till nytta, [och då] endast den [räddas] som kommer inför Gud med ett sunt hjärta [fritt från ondska]." (al-Shu'ara' 26:88-89)

Du måste därför säkerställa att så länge du är med Koranen, är ditt hjärta med dig. Hjärtat är inte köttstycket, utan det som Koranen kallar *qalb*.

Detta bör inte vara svårt om du förblir medveten om några saker och iakttar vissa handlingar av hjärta och kropp. De sju förutsättningarna som beskrevs tidigare lägger grunden för ett djupare deltagande av ditt inre jag i läsningen av Koranen. Utöver dessa kommer några ytterligare steg att kraftigt öka intensiteten och kvaliteten i denna hjärtats delaktighet.

Dynamiken i inre deltagande

Du bör förstå dynamiken i det inre deltagandet väl. Hur grips ditt hjärta av Sanningen?

1. Först lär du känna sanningen.
2. Sedan erkänner och accepterar du den som sanning och som relevant

04 Vägen till Koranen – Deltagande av det Inre Själv

för ditt liv.

3. Därefter minns du sanningen, så mycket och så ofta du kan.
4. Slutligen absorberar du den tills den tränger in i de djupaste delarna av ditt inre jag.

Sanningen blir då ett ständigt levande medvetandetillstånd, en bestående hållning i hjärtat. När en sanning så genomsyrar din inre värld, måste den flöda ut i ordens och handlingarnas värld.

Det är också viktigt att minnas att det du gör utåt, med tunga och lemmar, samspelar med det du är inåt. Det är möjligt att ord och handlingar kan vara falska vittnen om det inre tillståndet. Men ett inre tillstånd, som tro, måste nödvändigtvis finna uttryck i ord och handlingar, vilka i sin tur hjälper till att rista in din kunskap i ditt medvetande och göra den till ett bestående tillstånd.

Stegen som föreslås här kommer att vara effektiva om du förblir medveten om denna dynamik och följer dessa principer.

Medvetandets tillstånd

Det finns sju medvetandetillstånd som du måste försöka utveckla genom att minnas vissa saker, absorbera dem och ofta påminna dig själv om dem.

Koranens kriterier för inre deltagande

För det första: Säg till dig själv: Min Koranläsning kommer inte att vara sann *tilawah* om inte mitt inre jag deltar i den så som Allah vill att det ska delta.

Så vad vill Allah? Och hur bör du ta emot Koranen?

Koranen berättar på många ställen levande hur den togs emot av Profeten, välsignelser och fred över honom, och av hans följeslagare, och av dem vars hjärtan greps av den. Sådana koranverser bör du försöka minnas, och sedan återkalla och reflektera över dem när du läser Koranen. Några av dessa är:

"De enda sanna troende är de som, när Allah nämns, fylls deras hjärtan av bävan; och när Hans verser reciteras för dem, ökar det dem i tro." (al-Anfal 8:2)

"Gud har sänt ner den bästa av berättelser som en Bok, helt samstämmig

04 Vägen till Koranen – Deltagande av det Inre Själv

med sig själv, ofta upprepad, vid vars [recitation] de som fruktar sin Herre får sina skinn att rysa; sedan mjuknar deras skinn och deras hjärtan vid minnet av Allah.” (al-Zumar 39:23)

”När den reciteras för dem faller de ner på sina ansikten, i prostration, och säger: ’Ära till vår Herre! Vår Herres löfte är uppfyllt.’ Och de faller ner på sina ansikten, gråtande; och det ökar dem i ödmjukhet.” (al-Isra’ 17:107-109)

”När den Mest Barmhärtiges verser reciteras för dem faller de ner, prostrerande och gråtande.” (Maryam 19:58)

”Och när de hör vad som har sänts ner till Sändebudet, ser du deras ögon flöda av tårar på grund av det de har känt igen av sanningen. De säger: ’Vår Herre! Vi tror; skriv därför upp oss bland vittnena [till sanningen].’” (al-Ma’idah 5:83)

I Allahs närvaro

För det andra: Säg till dig själv: Jag är i Allahs närvaro; Han ser mig.

Deltagande av det inre självet

Du måste förbli levande inför verkligheten att medan du läser Koranen befinner du dig i själva närvaron av Honom som har sänt dessa ord till dig. Ty Allah är alltid med dig, var du än är, vad du än gör. Hans kunskap omfattar allt.

Hur uppnår du detta medvetandetillstånd? Lyssna till vad Allah säger till dig i Koranen i detta avseende. Minns dessa verser, och återkalla och reflektera över dem när du ska börja läsa Koranen och under tiden du läser. Men det som kommer att hjälpa dig ännu mer — inte bara i läsningen av Koranen utan i att leva hela ditt liv enligt Koranen — är att minnas och reflektera över denna verklighet så ofta du kan. Ensam eller i sällskap, tyst eller talande, hemma eller på arbetet, i vila eller upptagen — säg, tyst eller högt: *Han är här, med mig, ser och hör, vet och antecknar.* Och minns dessa verser i Koranen:

”Han är med er var ni än är” (al-Hadid 57:4).

”Vi är närmare honom än hans halspulsåder” (Qaf 50:16).

”Tre människor samtalar inte i hemlighet utan att Han är den fjärde av dem, inte fem utan att Han är den sjätte av dem, inte färre än så och inte fler, utan Han är med dem var de än är” (al-Mujadalah 58:7).

04 Vägen till Koranen – Deltagande av det Inre Själv

*"Jag är med er två [Musa och Harun], hörande och seende" (Ta Ha 20:46).
"Sannerligen, du är inför Våra ögon" (al-Tur 52:48).*

"Sannerligen är det Vi som ger liv åt de döda och skriver ner vad de har sänt framför sig och vad de har lämnat efter sig; allt har Vi räknat i en klar bok" (Ya Sin 36:12).

Ännu mer betydelsefull är följande vers, som inte bara kraftfullt berättar i allmänhet om Allahs närvaro överallt och Hans vetskap om allt, utan nämner specifikt handlingen att läsa Koranen:

"Och i vilket tillstånd du än befinner dig, och vad du än reciterar av Koranen, och vad du än gör, så är Vi vittnen när ni är sysselsatta med det. Och inte ens ett stofts korn på jorden eller i himlen är dolt för din Herre. Och inte heller något mindre än det eller större, utan allt är nedtecknat i en klar bok." (Yunus 10:61)

Så Han säger själv till oss: *"Jag är närvarande när du läser Koranen."* Glöm aldrig detta.

Att recitera Koranen är en handling av dyrkan. Vägen till högsta fullkomlighet i dyrkan är, som Profeten — välsignelser och fred över honom — säger: *"Dyrka Allah som om du såg Honom, för även om du inte ser Honom, så ser Han dig."* (Muslim)

Kom dessutom ihåg att inte bara är du i Hans närvaro, utan Han minns dig så länge du läser Koranen:

"Minns Mig, så skall Jag minnas er." (al-Baqarah 2:152)

Det bästa sättet att minnas Allah är utan tvekan att läsa Koranen.

Att höra från Allah

För det tredje: Säg till dig själv: *Jag hör från Allah.*

Som en del av din strävan att involvera ditt inre jag bör du försöka tänka som om du hör Koranen från Sändaren själv. Koranen är Guds tal. Ty precis som du inte kan se Honom medan Han alltid är med dig, kan du inte höra Honom medan det är Han som talar. Låt därför de tryckta orden och recitatörens röster träda tillbaka och tillåt dig själv att komma närmare Talaren. Denna känsla kommer att uppstå och stärkas kraftigt i takt med att ditt medvetande om "att vara i Hans närvaro" växer.

Al-Ghazali berättar i sin *Ihya'* om en person som sade:

"Jag läste Koranen men fann ingen sötma i den. Sedan läste jag den som

04 Vägen till Koranen – Deltagande av det Inre Själv

om jag hörde den från Profeten — välsignelser och fred över honom — när han reciterade den för sina följeslagare. Sedan gick jag vidare och läste Koranen som om jag hörde den från Jibril när han överlämnade den till Profeten — välsignelser och fred över honom. Sedan förde Gud mig till ytterligare en nivå: jag började läsa den som om jag hörde den från Talaren.”

En sådan känsla kommer att fylla dig med en glädje och sötma som gör att ditt inre jag helt omsluts av Koranen.

Allahs direkta tilltal

För det fjärde: Säg till dig själv: *Allah talar direkt till mig, genom Sin Sändebud, när jag läser Koranen.*

Ingen tvekan råder om att Koranen sändes ner vid en specifik tidpunkt i historien, och att du har mottagit den indirekt genom personer, tid och rum. Men Koranen är den Evigt Levande Gudens ord, den är evigt giltig och den tilltalar varje människa.

Låt därför alla dessa mellanhänder träda tillbaka en stund och tillåt dig själv att läsa Koranen som om den talar direkt till dig — som individ och som medlem av en gemenskap — i din tid. Bara tanken på ett sådant direkt mottagande kommer att hålla ditt hjärta gripet av det du läser.

Varje ord för dig

För det femte: Säg till dig själv: *Varje ord i Koranen är avsett för mig.*

Om Koranen är evigt giltig, och om den tilltalar dig idag, då måste du ta varje budskap som något som är helt och akut relevant för ditt liv och dina angelägenheter — vare sig det är en värdering eller norm, ett påstående eller ett stycke kunskap, en karaktär eller en dialog, ett löfte eller en varning, en befallning eller ett förbud.

En sådan förståelse kommer att göra din Koranläsning levande, dynamisk och meningsfull. Det kan finnas vissa svårigheter i att översätta budskap avsedda för personer som ser så annorlunda ut än du till budskap relevanta för din person och dina angelägenheter, men med uppriktig och rätt ansträngning bör det vara möjligt.

Samtal med Allah

För det sjätte: Säg till dig själv: *Jag samtalar med Allah när jag läser Koranen.*

Koranen innehåller Guds ord, riktade till dig och avsedda för dig. Även om dessa ord är på dina läppar och inskrivna i ditt hjärta, är de ändå en dialog mellan Gud och människa, mellan Honom och dig. Denna dialog tar många former. Den kan vara uttrycklig eller implicit i den meningen att ett svar antyds från dig eller från Honom.

Hur sker denna implicita konversation? Ett vackert exempel har getts av Profeten — välsignelser och fred över honom — i en hadith qudsi:

”Jag har delat bönen [salat] mellan Mig och Min tjänare; hälften är för Mig och hälften för honom, och Min tjänare skall få vad han ber om. När tjänaren säger: ’All lovprisning tillhör Gud, världarnas Herre’, säger Gud: ’Min tjänare har prisat Mig.’ När tjänaren säger: ’Den Mest Barmhärtige, den Ständigt Barmhärtige’, säger Gud: ’Min tjänare har lovordat Mig.’ När tjänaren säger: ’Härskare över Domedagen’, säger Gud: ’Min tjänare har förhärligat Mig’ ... detta är Min del. När han säger: ’Dig ensam dyrkar vi och från Dig ensam söker vi hjälp’, säger Han: ’Detta delas mellan Mig och Min tjänare. Han skall få vad han ber om.’ När han säger: ’Vägle oss på den raka vägen ...’, säger Han: ’Detta tillhör Min tjänare, och Min tjänare skall få vad han har bett om.’”

(Muslim, Tirmidhi, Ahmad)

Du kommer senare att se hur Profeten — välsignelser och fred över honom — brukade svara med ord på budskapet och innehållet i olika verser. Att förbli medveten om att du samtalar med din Skapare och Herre kommer att ge din Koranläsning en extraordinär intensitet och djup.

Att lita på och förvänta sig Allahs belöningar

För det sjunde: Säg till dig själv: *Allah kommer sannerligen att ge mig alla de belöningar Han har lovat mig genom Sin Sändebud för att jag läser Koranen och följer den.*

Många belöningar är utlovade i Koranen. Garanterade är de andliga gåvorna i livet, såsom vägledning, barmhärthet, kunskap, visdom, läkedom, påminnelse och ljus, liksom världsliga favörer såsom ära och värdighet, välbefinnande och framgång, seger och trygghet. Eviga välsignelser såsom förlåtelse (*maghfirah*), Paradiset (*Jannah*) och Guds

välbehag (*ridwan*) är också reserverade för Koranens följeslagare.

Profeten — välsignelser och fred över honom — har berättat om många fler belöningar. Ta vilken standardhadithsamling som helst, såsom al-Bukhari, Muslim, Mishkat eller Riyad al-Salihin, läs kapitlen om Koranen, och du kommer att finna dem där. Några av dem finns också i denna bok, särskilt i slutet.

Till exempel:

- *”Den bästa bland er är den som lär sig Koranen och lär ut den.”* (al-Bukhari)
- *”Läs Koranen, för på Uppståndelsens dag kommer den att komma som en förbönare för sina följeslagare.”* (Muslim)
- *”Ingen förbönare kommer att vara högre i rang än Koranen.”* (Sharh al-Ihya’)
- *”På Uppståndelsens dag kommer Koranens följeslagare att få höra: Läs och stig upp, så högt som den sista vers du läser.”* (Abu Dawud)
- *”För varje bokstav du läser får du tiofaldig belöning.”* (Tirmidhi)

Lagra så många av dessa löften som du kan i ditt minne och återkalla dem när du finner dem relevanta. Lita på, förvänta dig och sök från Allah deras uppfyllelse i ditt fall.

Att iaktta detta — det som hadith kallar *imanan wa ihtisaban* (tro och förväntan) — ökar i hög grad det inre värdet av dina handlingar. En hadith berättar att det finns fyrtio dygder. Om en person utför någon av dessa, i hopp om belöning och i tillit till löftet, kommer Allah att låta honom träda in i Paradiset; den högsta av dessa dygder är så liten som att ge lite mjölk i gåva till sin granne (al-Bukhari).

Handlingar av hjärta och kropp

Det finns sju handlingar av hjärta och kropp som i hög grad kommer att hjälpa dig att fördjupa ditt inre jag i läsningen av Koranen. Några av dessa gör du kanske redan, men du får inte deras fulla påverkan eftersom du antingen inte gör dem på rätt sätt eller inte är medveten om vad du måste uppnå genom dem. Några gör du inte; dessa är viktiga och du måste lära dig dem.

Ingen av dessa handlingar kräver mer tid än du redan ger åt din Koranläsning. De kräver bara mer uppmärksamhet, större koncentration och en medveten ansträngning att göra saker — och att göra dem på rätt

sätt.

Ditt hjärtas svar

För det första: Låt ditt hjärta bli levande och svara på vad Koranen säger.

Låt allt du läser i Koranen reagera med ditt hjärta och blåsa nytt liv i det. Låt ditt hjärta gå igenom olika motsvarande tillstånd av tillbedjan och lovprisning, vördnad och tacksamhet, förundran och bävan, kärlek och längtan, tillit och tålmod, hopp och fruktan, glädje och sorg, reflektion och erinran, underkastelse och lydnad. Om du inte gör det kan den del du får från Koranläsningen vara inget mer än dina läppars rörelse.

Till exempel: När du hör Guds namn och Hans attribut bör ditt hjärta fyllas av bävan, tacksamhet, kärlek och andra passande känslor. När du läser om Guds sändebud bör ditt hjärta känna en drift att följa dem och en aversion mot dem som motsatte sig dem. När du läser om Domedagen bör ditt hjärta längta efter Paradiset och darra vid tanken på att kastas i Elden, även för ett ögonblick. När du läser om olydiga personer och nationer som gick vilse och förtjänade Guds straff bör du intensivt ogilla att vara som dem. När du läser om de rättfärdiga som Gud älskar och belönar bör du vara ivrig att bli som dem. När du läser om löften om förlåtelse och barmhärtighet, om rikedom och ära i denna värld, om Hans välbehag och närhet i det kommande livet, låt ditt hjärta fyllas av en önskan att arbeta för dem och förtjäna dem. Och när du läser om dem som är likgiltiga inför Koranen, som vänder sig bort från den, som inte accepterar den, som inte lever efter den — då måste du frukta att du kan vara en av dem, och du måste besluta att inte vara det. Och när du hör kallelsen att uppfylla ditt åtagande till Honom och sträva på Hans väg, bör du förnya din beslutsamhet att svara och erbjuda Honom vad du kan.

Ibland kommer sådana hjärtats tillstånd spontant när ett särskilt ord eller en vers tänder en ny gnista inom dig. Ibland måste du göra medvetna och beslutsamma ansträngningar för att framkalla dem. Om du inte spontant finner ett passande svar, pausa och upprepa det du läser tills du finner det. Du kan känna en inre drift att upprepa en viss vers många gånger eftersom ditt hjärta kräver det, men om du medvetet upprepar, pausar och tänker, kommer du att märka hur ditt hjärta vaknar.

Det är så viktigt att uppnå denna kvalitet att Profeten — välsignelser och fred över honom — en gång sade:

”Läs Koranen så länge era hjärtan är i harmoni med den; när de inte är i

harmoni, läser ni den inte — så res er och sluta läsa.”
(al-Bukhari, Muslim)

Din tunga svarar

För det andra: Låt din tunga uttrycka i ord det passande svaret på det du läser i Koranen.

Orden bör också flöda spontant. Utrop kommer alltid spontant för att spegla dina inre känslor som väcks av Koranen, precis som de gör för andra känslor: glädjetropp eller klagorop, ord av tacksamhet, kärlek, fruktan eller oro. Men även om det inte kommer spontant — gör en ansträngning.

Så brukade Profeten — välsignelser och fred över honom — läsa Koranen under natten. Hudhayfah berättar:

”En natt bad jag bakom Guds Sändebud — välsignelser och fred över honom. Han började läsa Koranen med Surah al-Baqarah ... Vid varje vers som nämnde Guds barmhärtighet bad han Gud om den; vid en vers som nämnde Hans straff sökte han skydd hos Gud. När han läste en vers som nämnde Guds enhet och majestät, prisade han Honom [sägande subhanallah] ...”
(Muslim)

En liknande beskrivning ges av Abdullah ibn Abbas, som en gång deltog i Profetens nattböner i hans fru Maymunahs rum — hon var Abdullahs moster (al-Bukhari, Muslim).

Vissa verser bör framkalla bestämda svar, som Profeten har instruerat. Till exempel:

- Den som läser den sista versen i Surah al-Tin (*Är inte Gud den rättvisaste av domare?*) bör svara:
”Bala wa ana ‘ala dhalika mina ‘sh-shahidin”
(Ja visst, och jag är bland vittnena till detta).
- Den som läser den sista versen i al-Qiyamah [75] ska säga:
”Bala” (Ja, visst).
- Den som läser den sista versen i al-Mursalat [77] ska säga:
”Amanna billah” (Vi tror på Allah).
(Abu Dawud)

Profeten — välsignelser och fred över honom — berättas också ha sagt att när han läste Surah al-Rahman [55] för jinnerna, svarade de varje gång

han läste versen *fa-bi-ayyi ... tukadhhiban*:

”Nej, inget av Dina välsignelser, vår Herre, förnekar vi; all lovprisning tillhör Dig.”

(Tirmidhi)

Dessa är bara några exempel från vad vi vet om Profetens exempel och undervisning. Med lite reflektion bör det inte vara svårt för dig att bygga dina egna svar av lovprisning, förhärligande, bekräftelse, förnekelse och åkallan, i ljuset av dessa exempel: att säga *alhamdulillah, subhanallah, Allahu akbar, la ilaha illa Allah*, eller att ångra sig, söka förlåtelse, be om skydd från Hans vrede och Elden, och om en plats nära Honom i Paradiset.

Tårar i dina ögon

För det tredje: Låt svaret i ditt hjärta flöda över genom dina ögon — tårar av glädje eller av fruktan — som ett svar på det du läser i Koranen.

Om ditt hjärta grips av tillstånd som överensstämmer med den Koran du läser, måste detta ske. Endast med ett ouppmärksamt hjärta, eller ett dött och kargt hjärta, kommer ögonen att förbli torra. Koranen betonar detta deltagande av ögonen — inte alltid av fruktan, utan oftast av glädje över att finna sanningen, över att inse Hans oändliga barmhärtighet, över att se Guds löften uppfyllda:

”Du ser deras ögon flöda av tårar därför att de har känt igen sanningen.”

(al-Ma'idah 5:83)

”Och de faller ner på sina ansikten, gråtande.” (al-Isra' 17:109)

Ofta brukade Profeten — välsignelser och fred över honom — hans följeslagare och de som liknade dem i sin verkliga kontakt med Koranen, gråta när de reciterade den.

Profeten — välsignelser och fred över honom — sägs ha sagt:

”Sannerligen har Koranen sänts ner med sorg. Så när ni läser den, gör er själva sorgsna.”

(Abu Ya'la, Abu Nu'aym)

En annan hadith säger:

”Läs Koranen och gråt. Om du inte gråter spontant — gör dig själv att gråta.”

(Ibn Majah)

Tårar kommer inte att dröja länge innan de väller upp och rinner nedför

dina kinder när du reflekterar och tänker över vad Koranen säger — och att den talar till dig. Du kan få dig själv att gråta om du tänker på de tunga ansvar, de varningar och de glada budskap som Koranen för med sig till dig.

Din kropps hållning

För det fjärde: Anta en yttre hållning som återspeglar din inre vördnad, hängivenhet och underkastelse inför din Herres ord.

Koranen berättar om sådana hållningar på många ställen: de sanna troende *”faller ner på sina ansikten”*, de *”prostrerar sig”*, de *”tystnar och lyssnar när Koranen läses, deras skinn rister och mjuknar”*. Plikten att utföra *sujud* när vissa verser läses är en tydlig indikation på hur din kroppshållning bör spegla det du läser.

Varför är kroppens hållningar viktiga? Det ”yttre” har en enorm påverkan på människans ”inre”. Kroppens närvaro hjälper hjärtat att vara närvarande. Det bör finnas en stor skillnad i din fysiska attityd när du läser Koranen jämfört med en vanlig bok. Därför har många regler för etikett och uppförande föreslagits.

Du bör, säger al-Ghazali, ha wudu, vara mjuk i talet och tyst, vända dig mot qiblah, hålla huvudet sänkt, inte sitta högmodigt, utan sitta som du skulle sitta inför din Mästare. Al-Nawawi, i *Kitab al-Adhkar*, lägger till mer: munnen bör rengöras noggrant, platsen bör vara ren, ansiktet bör vara vänt mot qiblah, kroppen bör visa ödmjukhet.

Att läsa med tartil

För det femte: Läs Koranen med *tartil*.

Inget enskilt engelskt ord kan uttrycka den fulla betydelsen av *tartil*. På arabiska betyder det att läsa utan hast, tydligt, lugnt, med mättad ton, med eftertänksamhet — där tunga, hjärta och lemmar är i fullständig harmoni.

Detta är det önskade sättet att läsa Koranen som Allah instruerade Sin Sändebud att följa redan i början, när han befalldes att tillbringa stora delar av nätterna stående i bön och läsande av Koranen (al-Muzzammil 73:4). Anledningen till att Koranen sändes ner långsamt och gradvis, säger Allah, var:

”Så att Vi därigenom kan stärka ditt hjärta.” (al-Furqan 25:32)

Så *tartil* är en viktig faktor i att förena hjärtat och Koranläsningen, i att ge styrka och intensitet. *Tartil*, jämfört med hastigt mumlande, uttrycker vördnad och bävan, möjliggör reflektion och förståelse och gör ett outplånligt intryck på själen.

Abdullah ibn Abbas sägs ha sagt:

"Jag anser att läsa Surah al-Baqarah [2] och Al 'Imran [3] med tartil är bättre för mig än att läsa hela Koranen hastigt. Eller att läsa suror som al-Zalzalah [99] och al-Qari'ah [101] med tartil och reflektion är bättre än att läsa al-Baqarah och Al 'Imran."

Tartil innebär inte bara lugn, tydlighet, pauser och reflektion, och harmoni mellan hjärta och kropp — det leder också till att vissa ord eller verser upprepas tvångsmässigt. För när hjärtat absorberas och blir ett med en viss vers, får du varje gång du läser den en ny smak och glädje av den. Och att läsa om och om igen, som vi sagt, för hjärtat i harmoni med det du läser.

Profeten — välsignelser och fred över honom — sägs en gång ha upprepat: *"I Guds namn, den Mest Barmhärtige, den Ständigt Barmhärtige"* tjugo gånger (Ihya').

En gång tillbringade han hela natten med att upprepa:

"Om Du straffar dem — de är Dina tjänare; och om Du förlåter dem — Du är den Mäktige, den Vise."

(al-Ma'idah 5:118) (al-Nasa'i, Ibn Majah)

Sa'id ibn Jubayr upprepade en gång versen:

"Skilj er åt idag [Domedagen], ni skyldiga!"

(Ya Sin)

och fortsatte att gråta och fälla tårar (Ihya').

Självrening

Sjätte: Rena dig själv så mycket du kan

Du vet att endast de "rena" har rätt att röra vid Koranen (al-Waqi'ah 56:79). Denna koranvers har, i en bred tolkning, tagits som hänvisning till rituell renhet. Att du ska vara rituellt ren, med wudu (ablution), är väl etablerat genom många hadither och genom konsensus (ijma'). Men renhet har många fler dimensioner än att bara kropp, kläder och plats är rena.

Du har redan sett hur viktig renhet i avsikt och syfte är. Lika viktig är

renheten i hjärtat och lemmarna från synder som kan framkalla vrede hos Koranens Sändare.

Ingen människa kan vara helt fri från synder; men försök undvika dem så mycket du kan. Och om du råkar begå några, försök att vända dig till Allah i ånger och be om Hans förlåtelse så snart du kan. Se också till att du, medan du läser Koranen, inte äter haram mat, inte bär haram kläder, inte lever av haram inkomster (som erhållits genom medel som Allah förbjudit). Ju renare du är, desto mer kommer ditt hjärta att förbli med dig, desto mer kommer det att öppna sig för Koranen och förstå och dra nytta av den, desto mer kommer du att likna dem som var de enda som hade rätt att röra vid "den ädla Koranen, i en dold bok" (al-Waqi'ah 56:77-78).

Att Söka Allahs Hjälp (Du‘a’)

Sjunde: Be Allah om Hans hjälp, barmhärtighet, vägledning och beskydd medan du läser Koranen

Och sök det med ditt hjärta, med dina ord, med dina handlingar. När du vandrar din väg genom Koranen måste du helt och uteslutande förlita dig på Honom. Du bör inte bara vara överväldigad av denna känsla av beroende — du måste uttrycka den. Du måste åkalla Honom vid varje steg på din resa. Du bör be Honom hjälpa dig att hålla ditt hjärta närvarande i förståelsen av Koranen och i att följa den. Be också om Hans förlåtelse för dina brister och otillräckligheter.

Akta dig för varje spår av likgiltighet inför Gud och självtillräcklighet (*istighna'*) när du närmar dig Guds ord. Dessa är stora synder. Ödmjukhet, inte högmod (*kibr*), beroende (*tawakku'*), inte känslan av självständighet, är vad du behöver.

Det du ber om kommer att ges: detta hopp, denna tillit och denna visshet måste alltid finnas hos dig. Utan det kommer din du‘a’ inte att vara till mycket nytta för dig. Detta är en av Koranens mest grundläggande lärdomar. Se därför på följande verser:

"Min Herre, jag är sannerligen i stort behov av vad gott Du än låter sändas ned till mig." (al-Qasas 28:24)

"Och vem förlorar hoppet om sin Herres barmhärtighet utom de som gått vilse?" (al-Hijr 15:56)

"Och er Herre har sagt: Åkalla Mig, så skall Jag svara er. Sannerligen, de

04 Vägen till Koranen – Deltagande av det Inre Själv

som är för högmodiga för att dyrka Mig skall träda in i Helvetet, förnedrade.” (al-Mu’min 40:60)

”Jag är nära. Jag besvarar den bedjandes bön när han ber till Mig; så låt dem svara Mig och tro på Mig, så att de må ledas rätt.” (al-Baqarah 2:186)

Låt oss se på några av de ord genom vilka du bör söka Allahs hjälp.

Allahs beskydd

Jag söker skydd hos Allah från Satan, den fördrivne:

a’udhu billahi mina ’sh-shaytani ’r-rajim

Vi har redan diskuterat hur avgörande det är att söka skydd från Satan. Detta har verkligen befallts i Koranen (al-Nahl 16:98). Men uttala inte dessa ord som en ritual eller en magisk formel. Förstå att stora faror väntar dig i din uppgift, att Satan är din största fiende som kommer att göra allt för att beröva dig frukten av ditt arbete, att Allah — och endast Allah — kan skydda dig mot honom.

Ibland kan du vilja använda längre formuleringar för att söka skydd, sådana som hämtats från Koranen (al-Mu’minun 23:97) eller lärts av Profeten — välsignelser och fred över honom. Eller du kan läsa de två sista surorna: al-Falaq (113) och al-Nas (114).

Ibland bör du också vända dig till Allah för att hålla ditt hjärta på rätt väg:

”Vår Herre! Låt inte våra hjärtan vika av [från sanningen] efter att Du har väglett oss. Och skänk oss Din barmhärtighet. Sannerligen, Du ensam är den som skänker i överflöd.”

(Al ‘Imran 3:8)

Även om det är obligatoriskt att söka Allahs beskydd när du börjar läsa Koranen, antyder de koraniska orden att det bör vara en fortlöpande handling. Men där du behöver det mest — och där du måste säga det ofta — är när du försöker förstå Koranen.

I Allahs namn

I Allahs namn, den Mest Barmhärtige, den Ständigt Barmhärtige.

Bismi’llahi ’r-Rahmani ’r-Rahim.

Vikten och betydelsen av detta har vi också diskuterat tidigare. Denna vers står i början av alla utom en av Koranens 114 suror. Att börja i Hans namn betyder din tacksamhet till Honom för att ha gett dig Koranen och ditt beroende av Honom för att få all möjlig hjälp.

Att söka Koranens välsignelser

Det finns några andra specifika du‘a’ som du bör försöka lära dig:

”O min Herre! Öka mig i kunskap.” (Ta Ha 20:114)

Allah instruerade Profeten — välsignelser och fred över honom — att åkalla med dessa ord samtidigt som Han varnade honom att vara tålmodig och ståndaktig i att ta emot Koranen:

”Och hasta inte med Koranen innan dess uppenbarelse fullbordas för dig.”

Att söka stöd i Allahs namn är särskilt fördelaktigt när man brottas med Koranens betydelser. Endast med tålmod och Allahs hjälp kan knutarna lösas och man kan börja leva efter Koranen.

En annan vacker du‘a’ är:

”O min Gud! Jag är Din slav, son till Din slav, son till Din slavinna. Jag är helt i Din ägo, min panna är i Din hand, varje beslut Du fattar i mina angelägenheter är högsta rätt, varje dom Du fäller är rättvis.

Jag ber Dig vid varje namn som Du har — som Du har kallat Dig själv med, som Du har lärt någon av Din skapelse, som Du har uppenbarat i Din Bok, eller som Du har behållit i det osynliga hos Dig själv — gör Koranen till mitt hjärtas vår, mitt bröstets ljus, den som skingrar mina sorger och utplånar mina bekymmer och oro.” (Ahmad)

Följande du‘a’ brukar sägas när man avslutar hela Koranen, men dess innehåll är så omfattande att frekvent åkallan med dessa ord säkert ger stora välsignelser:

”O min Gud! Skänk mig barmhärtighet genom den stora Koranen. Gör den till min ledare, mitt ljus, min vägvisare, min barmhärtighet. Gud! Påminn mig genom den om det jag har glömt, och lär mig genom den det jag inte vet. Gör det möjligt för mig att läsa den natt och dag. Gör den till ett argument till min fördel. O världarnas Herre.”

Sök också Hans förlåtelse (*istighfar*) före, under och efter läsningen av Koranen, med vilka ord du än väljer. Tre koraniska uttryck finner du i: Al ‘Imran (3:16), al-Mu‘minun (23:118), Al ‘Imran (3:193).

Allmänna böner

Förutom dessa specifika du‘a’ kan du vända dig till Allah med dina egna ord och be Honom om de egenskaper och attityder du behöver för att dra nytta av Koranen:

- Öppna mina ögon.
- Låt mig se sanningen som sanning och det felaktiga som felaktigt.
- Välsigna mig med Ditt ljus så att jag kan känna Din väg.
- Stöd mig i min strävan, stärk min vilja.
- Ge mig ödmjukhet inför Dina ord.
- Ge mig glädje när jag tar emot Din barmhärtighet och vägledning.
- Ge mig vägledning i alla mina bekymmer, beslut och angelägenheter.
- Ge mig motståndskraft mot frestelser, styrka att utföra alla uppgifter, ta bort min lättja och tröghet.
- Låt Dina ord nära mina tankar och handlingar, tillfredsställa varje behov.
- Låt dem ge ro när jag är orolig, tröst när jag är i svårigheter.
- Hjälp mig att studera och förstå, känna och lära om Dig och Din vägledning.
- Ge mig uthållighet.
- Låt mig inte sluta förrän jag lyckas.
- Befria mig från mina fördomar.
- Ge mig ödmjukhet.
- Ge mig styrka att acceptera, lyda och leva det jag lär mig.
- Gör mig i stånd att fullfölja det uppdrag som Koranen anförtrott mig.

Att läsa med förståelse

Sist, men inte minst, genom att förstå det du läser i Koranen måste du involvera ditt inre jag. Detta kan vara en av de viktigaste och mest effektiva formerna av deltagande.

Även om det är obligatoriskt för alla att förstå vad Koranen säger till honom innan dess budskap kan tränga in i hjärtat, är det inte ett absolut villkor utan vilket man inte kan få del av Koranens välsignelser. Det finns många som förstår varje ord, men deras hjärtan förblir stängda. Och det finns många som inte förstår ett ord, men ändå uppnår intensiva tillstånd av hängivenhet, en relation med Allah, kärlek och längtan, närhet till Honom och lydnad.

Detta beror på att relationen till Koranen beror på många faktorer — vi har tidigare nämnt sju förutsättningar, varav förståelse är en. Det kommer

04 Vägen till Koranen – Deltagande av det Inre Själv

alltid att finnas miljoner som aldrig lär sig arabiska, aldrig kan läsa en översättning eller aldrig finner tid för sådana studier. Men inte ens de får förtvivla. Så länge de gör sitt bästa för att skaffa medel att förstå Koranen, så länge de närmar sig den med de nödvändiga villkoren, så länge de uppriktigt försöker leva efter Koranens läror som de får kännedom om genom andra källor, så länge de läser Koranen även om de inte förstår dess betydelse — kan de hoppas på sin del av dess välsignelser.

Men allt detta minskar inte det minsta den enorma betydelsen av att förstå vad Koranen har att säga till dig. Här använder vi förståelse i betydelsen att direkt veta vad orden säger. De vidare stegen — att begrunda, reflektera, nå djupare mening, göra det relevant för våra angelägenheter — kommer senare.

Varför är det nödvändigt att åtminstone förstå den direkta betydelsen?

1. Att koncentrera sig på Koranens direkta mening hjälper dig starkt att hålla din uppmärksamhet helt fokuserad på den, att framkalla olika medvetandetillstånd och handlingar av hjärta och kropp som behövs för att föra ditt inre jag in i ett genomgripande möte med Koranen.
2. Endast genom förståelse kan du låta orden påbörja den process genom vilken du förvärvar och intensifierar tron — som i sin tur leder till ett liv levt i enlighet med den tron, enligt Koranens läror.

- 1 - [Förord](#)
- 2 - [Livets resa](#)
- 3 - [Grundläggande förkunskapskrav](#)
- 4 - Deltagande av det inre jaget
- 5 - [Läs regler](#)
- 6 - [Studier och förståelse](#)
- 7 - [Kollektiv studie](#)
- 8 - [Att leva efter Koranen](#)
- 9 - [BILAGA 1 Profeternas läsningar](#)
- 10 - [BILAGA 2 Föreslagen kursplans studie](#)
- 11 - [Bilaga 3 Studiehjälpmedel](#)

KORANEN & SUNNAH

- [Bönen gudomlig befallning](#)
- [Nationalismens Uppkomst i den Muslimska Världen](#)
- ['Awrah för män och kvinnor inom och utanför bön](#)

04 Vägen till Koranen – Deltagande av det Inre Självvet

- [Bönen mellan befallning och upphöjelse](#)
- [Regeln om att be i Haram-kläder](#)
- [Att upphöja Allahs befallning är att be](#)
- [Förstå Koranen](#)
- [Lycka eller elände i nästa liv](#)
- [Frågor och svar angående ahl al-Kitabs Kött](#)
- [Rasism: Finns det en lösning?](#)