



Ångest och oro

Det är sent på kvällen. Dagen har varit lång, och tankarna rör sig som rastlösa vindar genom mörkret. Kanske känner du en tomhet, en oro som du inte kan förklara, som om något i livet saknas eller är ofullständigt. Denna känsla — att världen inte riktigt går att greppa, att vi inte har kontroll över tillvaron — är en erfarenhet många delar. Vi har alla stått inför dessa stunder när den tilltagande ångesten kryper närmare och fyller våra sinnen.

Men vad är då denna ångest? Är den ett uttryck för en grundläggande osäkerhet inför livet? Eller kanske en påminnelse om vår egen begränsning — att vi, trots alla våra ansträngningar, inte helt kan förstå meningen med tillvaron? I Vilhelm Mobergs *Utvandrarna* skildras Karl Oskars kamp för att finna sin plats i världen, en kamp som speglar vår egen längtan efter stabilitet och mening. Vi söker ständigt efter svar, efter något som kan lindra denna oro.

Oro och ångest är en del av den mänskliga erfarenheten, men hur finner vi tröst när dessa känslor blir överväldigande? Inom islam erbjuder Koranen och den islamiska traditionen ett vägledande ljus. I Koranen står det: *”Sannerligen, genom åminnelsen av Gud finner hjärtat ro”* (Koranen 13:28). Detta är inte bara ett teologiskt löfte utan ett praktiskt sätt att förhålla sig till livet — att finna frid genom att vända sig till Gud, som erbjuder en inre ro bortom världens kaos.

Karin Boye uttrycker i dikten *Moln* en liknande längtan efter ett tillstånd bortom världens oro: *"Vore mig det förunnat att högtidsstolt som dessa / kunna lyfta mig upp, dit ej världarnas jäkt når."* Boyes ord talar om den mänskliga strävan efter lugn och höjd, efter att nå en plats där livets stormar inte kan rubba oss. Detta speglar vad islam erbjuder genom påminnelsen om Gud: en inre frid som inte vacklar trots att världen gör det.

Men hur gör vi detta? Hur vänder vi oss till något större när vi dras ner av oron för framtiden och livet? Ett centralt koncept inom islam är *tawakkul* — att sätta sin fulla tillit till Gud. Detta innebär inte att vi släpper vårt ansvar för våra liv eller att vi blir passiva inför våra svårigheter. Tvärtom handlar *tawakkul* om att acceptera det vi inte kan kontrollera, och att finna tröst i att Gud har en plan. Som det står i Koranen: *"Gud är tillräcklig för den som sätter sin lit till Honom"* (Koranen 65:3).

I en värld som ofta kräver att vi ska vara våra egna styrmän, att vi ska kunna kontrollera allt, erbjuder *tawakkul* en befrielse. Det är en påminnelse om att vi inte måste bära hela världens tyngd på våra axlar. Det är en ödmjukhet inför livets komplexitet — och en djup tillit till att Gud alltid vakar över oss, även när vi inte förstår vad som händer.

Tomas Tranströmer fångar i sin dikt *Romanska bågar* samma känsla av att finna ro genom att släppa taget om det omöjliga: *"I det stora, oanvända rummet dit ingen någonsin kommer in / mår du gott och du tar med dig / en lykta och låter den lysa."* Denna bild av ett stilla inre rum, där man finner ro och klarhet, speglar vad islam erbjuder genom *tawakkul*. Det är ett utrymme inom oss där ångesten inte längre har makt att förtära vårt sinne.

Islam erbjuder även en struktur genom dagliga handlingar som hjälper till att fördjupa denna inre trygghet. Genom den femfaldiga bönen, *salat*, återknyter vi varje dag vår relation till Gud. Bönen ger inte bara ro, utan också en påminnelse om att vi inte är ensamma — att Gud är ständigt närvarande i våra liv. Denna närhet till det gudomliga erbjuder en tröst som är djupare än vad världen någonsin kan ge oss.

Ett annat centralt begrepp i islam är *sabr*, eller tålamod. När vi står inför prövningar, när livet tycks svika oss, påminns vi om att all smärta och oro är övergående. Tålamod är inte bara en passiv väntan; det är en aktiv form av uthållighet, där vi genom tron på Guds plan finner styrka. Koranen säger: *"O ni som tror! Sök hjälp genom tålamod och bön; sannerligen, Gud*

är med de tålmodiga” (Koranen 2:153). I *sabr* finns en påminnelse om att även i våra svåraste stunder är vi aldrig utan hopp.

August Strindberg beskriver i *Inferno* sitt eget sökande efter mening i en värld fylld av kaos och smärta. Hans inre kamp speglar den resa många av oss gör — en kamp för att förstå det vi inte kan greppa. Men till slut finner även Strindberg en form av försoning, en insikt om att vi inte alltid kan ha kontroll, men att det finns en större kraft som bär oss genom livets prövningar.

Här, i *tawakkul* och *sabr*, möter vi den djupaste trösten islam kan erbjuda. Islam påminner oss om att vi aldrig är ensamma, att Gud alltid är nära och att vår oro är en del av den resa som leder oss närmare Honom. Som Karin Boye skriver i sin dikt *Förklaring*: *”I din skönhet sänkt ser jag livet förklarat / och den mörka gåtans svar uppenbarat.”* I denna insikt finner vi meningen bakom våra svårigheter — en påminnelse om att även när vi inte kan förstå livet, finns det en djupare förklaring som är förankrad i Guds visdom.

Så, i stunder av ångest och oro, när världen känns tung, erbjuder islam ett sätt att finna ro. Genom att sätta vår lit till Gud och att omfamna tålamodet, kan vi finna frid mitt i stormen. Det är en påminnelse om att vi, även i våra mörkaste stunder, aldrig är ensamma — och att Gud alltid leder oss genom våra svårigheter mot större förståelse och inre frid.