



ATT INTE ÖVERGE GODA HANDLINGAR

Profetens ﷺ varning mot att överge goda handlingar

Abd Allah ibn Amr ibn al-As (radhiya Allahu ‘anhuma) berättar att Profeten ﷺ sade till honom:

"O Abd Allah, var inte som den och den; han brukade stå upp i nattbön, men övergav sedan nattbönen."

(Muttafaqun ‘alayh - Överens om dess autenticitet)

Denna korta men kraftfulla hadith är en av de mest centrala texterna om **andlig uthållighet** (*mudawamah*) och om faran i att överge goda handlingar efter att man vant sig vid dem. Profeten ﷺ riktar sig här direkt till Abd Allah ibn Amr, en av de följeslagare som var kända för sin intensiva dyrkan, och ger honom en personlig och pedagogisk varning: att börja en god handling är en sak — men att **fortsätta** den är en helt annan.

Språklig analys av nyckelorden

”La takun mithla fulan” (لا تكن مثل فلان)

Uttrycket ”var inte som den och den” är en arabisk stilfigur där en specifik person inte namnges. Detta gör varningen **allmängiltig**. Profeten ﷺ vill inte peka ut en individ, utan lyfta fram ett beteende som är farligt för alla troende.

”Kana yaqumu al-layl” (كان يقوم الليل)

Verbet *qama* i detta sammanhang betyder ”att stå i bön”.

Kiyam al-layl är en av de mest ädla formerna av frivillig dyrkan.

Konstruktionen *kana yaf’alu* antyder **regelbundenhet**: han brukade göra det ofta.

”Fataraka qiyam al-layl” (فترك قيام الليل)

Taraka betyder att lämna, överge eller avstå.

Här antyder det inte ett tillfälligt avbrott, utan ett **medvetet och permanent övergivande** av en god vana.

Teologisk innebörd

Hadithen belyser flera centrala principer i islams andliga psykologi:

Kontinuitet är viktigare än intensitet

Profeten ﷺ betonade ofta att de mest älskade handlingarna hos Allah är de som utförs **regelbundet**, även om de är små. Att överge en god vana efter att ha etablerat den är ett tecken på **andlig instabilitet**.

Nattbönen är en indikator på hjärtats liv

Kiyam al-layl är en handling som kräver uppriktighet, disciplin och närvaro. Den är därför en av de första handlingarna som påverkas när hjärtat försvagas.

Att överge en god handling är en form av förlust

Profeten ﷺ uttrycker sorg över att en människa går från en hög andlig nivå till en lägre. Det är inte bara handlingen som förloras, utan även **den karaktär och det ljus** som handlingen skapar i hjärtat.

Den troende ska skydda sina goda vanor

Hadithen lär att goda handlingar är som trädgårdar: de måste vattnas regelbundet. Att överge dem gör att de vissnar.

Klassiska lärdas förklaringar

Imam al-Nawawi

Nawawi förklarar att hadithen är ett bevis för att **uthållighet i dyrkan** är en av de mest centrala principerna i islams andliga liv. Han betonar att Profeten ﷺ inte kritiserar personen för att han inte bad mycket, utan för att han **övergav** en vana han tidigare hade etablerat.

Ibn Hajar al-Asqalani

Ibn Hajar lyfter fram att Profeten ﷺ använder en mild men kraftfull pedagogik: han nämner inte personen vid namn, men gör hans handling till ett exempel. Ibn Hajar förklarar också att övergivandet av en god handling kan vara ett tecken på **inre försvagning**, och att det är därför Profeten ﷺ varnar Abd Allah så tydligt.

al-Qurtubi

Qurtubi kopplar hadithen till Koranens betoning på *istiqamah* — att stå fast. Han förklarar att den troende inte ska vara som den som ”börjar starkt men slutar svagt”, utan som den som bygger sin dyrkan på **balans, uthållighet och realism**. Han framhåller att överdrift i dyrkan ofta leder till utmattning och övergivande, vilket Profeten ﷺ ville skydda Abd Allah från.

Andlig och moralisk lärdom

Hadithen lär oss att:

- andlig disciplin är viktigare än tillfälliga toppar,
- goda vanor är en gåva som måste skyddas,
- att överge en etablerad handling är en förlust,
- och att den troende bör sträva efter **kontinuitet, inte extremitet**.

Profeten ﷺ visar att den verkliga styrkan inte ligger i att göra mycket en gång, utan i att göra lite — men **hela livet**.

[al-Bukhari](#), [Imam Muslim](#)

«[Hyckleriets fulla kännetecken enligt](#)

[Den himmelska lagstiftningen av bönen](#)»

- ['Awrah för män och kvinnor inom och utanför bön](#)
- [Bönen mellan befallning och uphöjelse](#)
- [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?](#)
- [Rasism ur ett islamiskt perspektiv](#)
- [Den raka vägen](#)