



## Att konfrontera sina andliga hinder

Om de sjukdomar som slöjar hjärtat — och vägen till läkning

Om den förra artikeln handlade om prövningar som ett yttre renande — smärtan Allah sänder för att höja tjänaren — handlar detta om det inre arbetet: att vända blicken mot de hinder som *vi själva* har placerat framför hjärtats ljus. Islamsk andlighet lär att vejen till Allah inte bara är stängd av yttre omständigheter, utan framför allt av inre tillstånd. Att konfrontera dessa hinder är en av de mest krävande och mest ärorika formerna av jihad.

### Al-jihad al-akbar — den stora kampen

I en välkänd tradition, citerad av imam al-Bayhaqi i *Shu‘ab al-Iman*, sade Profeten ﷺ när hans följeslagare återvände från ett krig:

*“Vi har återvänt från det lilla jihad till det stora jihad.”*

Och på frågan vad det stora jihad är svarade han:

*“Kampen mot nafs — mot jaget.”*

Denna hadith — och dess teologiska innebörd — utgör grunden för hela det islamska *tazkiyya*-begreppet: själens rening (*tazkiyat al-nafs*). Alla fyra sunni-rättsskolor, och de klassiska *'ulama'* som verkat inom dem, har behandlat denna inre kamp som en plikt (*fard 'ayn*) för varje Muslim.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

”Den som renar sin själ har lyckats, och den som korrumperar den har misslyckats.” **Koranen, Al-Shams 91:9-10**

## De sju stora andliga hindren

De klassiska lärde inom islamsk spiritualitet — framför allt inom disciplinen *'ilm al-akhlaq wa-l-tasawwuf al-sunni* — identifierade ett antal centrala tillstånd som blockerar hjärtat. Imam al-Ghazali systematiserade dessa i det tredje och fjärde kvartalet av sin *Ihya'*, och Ibn al-Qayyim byggde vidare på detta ramverk i bl.a. *Ighathat al-Lahfan*.

### Högfärd الكِبْر

Al-kibr — att se sig som bättre än andra. Ibn al-Qayyim:  
”Den högfärdige stänger hjärtat för sanningen.”

### Avund الحَسَد

Al-hasad — att önska att en annan förlorar sin välsignelse. Profeten ﷺ kallade det  
”den som äter upp goda gärningar.”

### Kärlek till världen حُبُّ الدُّنْيَا

Hubb al-dunya — ”roten till all synd”  
enligt en hadith bevarad hos al-Bayhaqi.

### Skrytsamhet الرِّيَاء

Al-riya' — att utföra dyrkan för andras ögon. Profeten ﷺ kallade det  
”det lilla shirk.”

### Självgodhet العُجْب

Al-'ujb — att beundra sina egna dygder. Al-Ghazali:  
det förstör gärningarna inifrån.

**Girighet** البُخْل

Al-bukhl — att hålla hårt i det Allah bett dig ge.  
Koranen varnar att det korrumperar hjärtat.

**Hjärtats hårdhet** قَسْوَةُ الْقَلْبِ

Qaswa — det förstenade hjärtat som inte längre påverkas av Koranen, döden eller prövningar.

**Muhasabat al-nafs — att bokföra sin själ**

Det första steget i konfrontationen med de andliga hindren är *muhasaba* — självgranskning, eller som de klassiska lärde uttrycker det: att hålla sin själ till räkenskap innan man hålls till räkenskap av Allah.

Profeten ﷺ sade, i en hadith hos at-Tirmidhi:

”Den kloke är den som håller sin själ till räkenskap och arbetar för vad som kommer efter döden. Och den dåraktige är den som följer sina begär och sätter sin lit till Allah trots det.” **at-Tirmidhi, Sunan, nr. 2459 — klassad som hasan. Liknande formulering hos Ibn Maja, nr. 4260**

Imam al-Muhasibi (781–857)

Hanafi-lärde och pionjär inom islamsk psykologi och själsgranskning —  
känd som

”den som granskar sin själ”

”Din sjukdom är din omedvetenhet, och ditt botemedel är att titta på dig själv med sanningens öga. Den som inte ser sina fel kan inte bota dem. Den andliga resan börjar inte utanför dig — den börjar i det du ser när du stänger dörren och sitter ensam med din Herre.”

Al-Muhasibis centrala verk *al-Ri‘aya li-Huqūq Allah* (Bevarandet av Allahs rättigheter) är ett av islams första systematiska verk om inre psykologi och är djupt förankrat i Koran och sunna. Han identifierade en daglig praktik av muhasaba som obligatorisk för den troende som vill rensa sitt hjärta.

## Tawba — den verkliga återvänden

Konfrontationen med de andliga hindren leder oundvikligen till *tawba* — omvändelse och återvändande till Allah. Men sunni-teologin är precis i sin definition: *tawba* är inte enbart känslomässig ånger, utan ett tillstånd som kräver tre komponenter, fastslagna av imam al-Nawawi i *Riyad al-Salihin* och av al-Ghazali i *Ihya'*:

För det första, *nadm* — genuin sorg och skam över synden. För det andra, *iqla'* — att omedelbart upphöra med synden. För det tredje, *'azm* — ett fast beslut att inte återvända till den. Om synden gäller en annan människa tillkommer en fjärde komponent: att gottgöra orätten.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا

”O ni troende, vänd er till Allah i en uppriktig omvändelse.”  
**Koranen, at-Tahrim 66:8**

Imam Ibn al-Qayyim fördjupar detta i *Madarij al-Salikin* och beskriver *tawba nasūh* — den uppriktiga omvändelsen — som en som inte bara ändrar handlingen utan omformar hjärtats orientering. Det är omvändelsens funktion som ett andligt hinder konfronteras och upplöses.

## Al-muraqaba — att leva under Allahs tillsyn

Ett av de mest kraftfulla botemedlen mot de andliga hindren är *muraqaba* — den medvetna medvetenheten om att Allah ser allt, inklusive hjärtats dolda tillstånd. I islamsk teologi grundas detta i *ihsan*-begreppet, som Profeten ﷺ definierar i den berömda Jibril-hadith hos Muslim:

”Ihsan är att du dyrkar Allah som om du ser Honom — och om du inte ser Honom, så ser Han dig.” **Muslim, Sahih, Kitab al-Iman, nr. 8 (Jibril-hadithen)**

Imam Ibn al-Qayyim al-Jawziyya (1292–1350)

Hanbali-lärde — i *Madarij al-Salikin*, vol. 1

”Muraqaba är hjärtats närvaro inför Allah — ett tillstånd där du vet att Han ser ditt innersta mer tydligt än du ser din yttre hand. Den som lever i muraqaba märker snart att hindren i hjärtat inte kan överleva i det ljuset — precis som mörkret inte kan överleva när ljuset tänds.”

## Sällskapets roll — *suhba*

Sunni-islams lärde är eniga om att ingen övervinner sina andliga hinder i fullständig ensamhet. Profeten ﷺ varnade i en hadith hos al-Bukhari att ett dåligt sällskap korrumpierar — och lovade att ett gott sällskap sprider välsignelse som parfymhandlaren sprider doft. Konceptet *suhba* — andligt sällskap — är centralt i alla fyra rättsskolor.

Imam Malik, skolans grundare, underströk att en människa tar efter dem hon umgås med. Och imam al-Shafi‘i sade i sina berömda verser att kunskapen och dygden förvärvas i sällskap med de visa, inte i ensamhetens isolering. Det handlar inte om att fly ansvar — utan om att omge sig med de som påminner en om Allah och speglar ens egna hinder tillbaka med kärlek och ärlighet.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ

”O ni troende, frukta Allah och var tillsammans med de uppriktiga.”

**Koranen, at-Tawba 9:119**

## Dhikr som vapen mot hjärtats mörker

Det slutliga och mest beständiga botemedlet mot de andliga hindren är *dhikr* — åminnelsen av Allah. Koranen fastslår:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

”Det är sannerligen i åminnelsen av Allah som hjärtana finner ro.” **Koranen, Al-Ra‘d 13:28**

Imam Ibn ‘Ata’ Allah al-Iskandari (d. 1309), Maliki-lärde och känd för sin *al-Hikam al-‘Ata’iyya* (Visdomsord), skriver att dhikr inte är ett tillägg till kampen mot de andliga hindren — det är dess kärna. Hindren lever på

glömskan av Allah (*ghafra*). Varje gång hjärtat vänder sig till Allah i äkta dhikr träder det ur glömskans dimma och in i närvaro — och i den närvaron kan ingen andlig sjukdom låtsas vara osynlig.

Ibn ‘Ata’ Allah al-Iskandari (d. 1309)

Maliki-lärde och islamsk visdomstraditionens mästare — al-Hikam al-‘Ata’iyya

”Hur kan du söka en öppning till Allah när hjärtat är fyllt av det som distraherar dig från Honom? Rena hjärtat från dess hinder, och du ska se att porten alltid stod öppen — det var du som stod med ryggen mot den.”



## Avslutning — hindren är inte permanenta

Det viktigaste budskapet i sunni-islamsk andlighet är att de andliga hindren — hur djupt rotade de än verkar — inte är permanenta. Allah lovade i Koranen att den som kämpar för Hans skull ska visas vägarna. Och Profeten ﷺ bekräftade att syndens rost på hjärtat kan poleras bort genom tawba och dhikr.

Att konfrontera sina andliga hinder är inte ett projekt som avslutas. Det är en orientering — ett val som förnyas varje dag, i varje salah, i varje muhasaba-stund, i varje dhikr. Och i den orientationen finner hjärtat vad prövningarna syftar till: en frihet som inte beror på yttre omständigheter, utan på det som bor i hjärtats djup.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۗ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

”De som kämpar för Vår skull — Vi ska visa dem Våra vägar. Och Allah är sannerligen med de goda.” **Koranen, Al-‘Ankabūt 29:69**

Källor och referenser

- Koranen: Al-Shams 91:9–10; at-Tawba 9:119; at-Tahrim 66:8; Al-Ra‘d 13:28; Al-‘Ankabūt 29:69

- Muslim: Sahih Muslim, Kitab al-Iman, nr. 8 — Jibril-hadithen om ihsan och muraqaba
- Al-Bukhari: Sahih al-Bukhari — hadith om gott och dåligt sällskap (parfymhandlaren och smeden)
- at-Tirmidhi: Sunan at-Tirmidhi, nr. 2459 — om muhasabat al-nafs (självgranskning)
- Ibn Maja: Sunan Ibn Maja, nr. 4260 — om den kloge och självgranskning
- Al-Bayhaqi: Shu‘ab al-Iman — hadith om jihad al-akbar; hadith om hubb al-dunya som syndens rot
- Al-Ghazali: Ihya’ ‘Ulūm al-Din, del 3 (Rub‘ al-Muhlikat) — om kibr, riya’, ‘ujb, hasad och tawba
- Al-Muhasibi: Al-Ri‘aya li-Huqūq Allah — om muhasaba och hjärtats inre granskning
- Ibn al-Qayyim: Madarij al-Salikin, vol. 1 — om muraqaba, tawba nasūh och nafs-kampen; Igathat al-Lahfan — om hjärtats sjukdomar
- Al-Nawawi: Riyad al-Salihin — Kitab al-Tawba, om tawbas tre/fyra villkor
- Ibn ‘Ata’ Allah al-Iskandari: Al-Hikam al-‘Ata’iyya — om dhikr, ghafla och hjärtats

**Detta är en serie av tre delar:**

- [Då Allah prövar hjärtat för att rena det – del I](#)
- Att konfrontera sina andliga hinder – del II
- [Sjukdomen är i hjärtat —Koranen är botemedlet — del III](#)