



# Att skydda blicken – en profetisk vägledning

## Hadithen på svenska

Jarir ibn ‘Abdullah – må Allah vara nöjd med honom – sade:

”Jag frågade Guds Sändebud ﷺ om den plötsliga blicken, och han befalld mig att vända bort min blick.” (Autentisk – återberättad av Muslim, [Sahih Muslim: 2159])

## Förklaring

Denna hadith handlar om **blickens disciplin**. Profeten ﷺ gör skillnad mellan:

- **Den plötsliga blicken** (*nazar al-fuja’ah*): när man oavsiktligt ser något förbjudet, t.ex. . en kvinna som inte är täckt enligt islams riktlinjer.
- **Den medvetna, upprepade blicken**: när man fortsätter att titta med begär eller utan behov – detta är det som är förbjudet.

Profeten ﷺ instruerade Jarir att **omedelbart vända bort blicken** när något otillåtet dyker upp framför honom. Detta är en **form av andlig vaksamhet**

och självkontroll, och en viktig del av att bevara hjärtats renhet.

## Lärdomar från hadithen

- Den första, oavsiktliga blicken är ursäktad, men man ska inte följa upp den med en andra
- Att kontrollera blicken är en nyckel till att skydda hjärtat från begär och synder
- Profeten ﷺ lärde sina följeslagare att vara aktiva i att skydda sin moral, även i vardagliga situationer
- Hadithen visar att islam inte bara förbjuder handlingar, utan även vägleder till att förebygga dem

## Praktiskt råd

- Träna dig att omedelbart vända bort blicken när du ser något otillåtet
- Undvik platser och medier där du vet att frestelser är vanliga
- Gör du'a: *"Å Allah, hjälp mig att skydda min blick, rena mitt hjärta och vägled mig till det som behagar Dig."*
- Kom ihåg: blicken är en port till hjärtat – vad du släpper in påverkar vad som bor där

## Originalen på arabiska

عَنْ جَرِيرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ نَظَرِ الْفُجَاءَةِ، فَأَمَرَنِي [أَنْ أَصْرِفَ بَصَرِي]. [صحيح] – [رواه مسلم] – [صحيح مسلم: 2159]