

# Att växa som muslim – inifrån och ut

*Om andlig mognad, inre förändring och det gradvisa vandret mot Allah*

## Inledning – Tillväxt som Allahs vilja för oss

Islam är inte ett statiskt tillstånd – det är ett levtt, andande, växande förhållande med Allah. Att vara muslim innebär att befinna sig i rörelse: mot mer kunskap, djupare tro, renare karaktär och större kärlek till Skaparen och skapelsen. Den som stannar upp och nöjer sig med gårdagens tro riskerar att sakta glida bakåt.

Men tillväxt i islam börjar alltid inifrån. Det är inte fler yttre handlingar i sig som gör en till en mer fullständig muslim – det är det inre klimat ur vilket dessa handlingar springer. Et hjärta som formas av taqwa (gudsmedvetenhet), ikhlas (uppriktighet) och mahabbah (kärlek) föder naturligt handlingar som bär Allahs välsignelse.

*”Och de som kämpar för Oss – Vi vägleder dem sannerligen till Våra vägar. Allah är verkligen med de rättfärdiga.”* (Koranen 29:69)

## Inre förändring som förutsättning – Allahs löfte

En av Koranens mest citerade verser om förändring riktar sig direkt till hjärtats roll:

*”Allah förändrar inte ett folks tillstånd förrän de förändrar det som finns i dem själva.”* (Koranen 13:11)

Denna vers är ett löfte och ett villkor på samma gång. Allah lovar att förändring är möjlig – men den börjar alltid med ett inre beslut, en inre vändning. Imam al-Tabari (839–923) kommenterar i sin Tafsir att ”det som finns i dem själva” syftar på hjärtats tillstånd, moralens riktning och viljans inriktning.

Tillväxt som muslim handlar därför inte primärt om att lägga till fler

fromhetshandlingar i ett redan fullt schema. Det handlar om att skapa ett inre utrymme – en öppen trädgård – där tron kan rotas djupare och blommorna av karaktär kan växa.

## Taqwa – Gudsmedvetenhetens trädgård

Om det finns ett enda begrepp som sammanfattar det inre klimat ur vilket andlig tillväxt springer, är det taqwa (تقوى). Det översätts ofta som "gudsfruktan", men en djupare förståelse är "gudsmedvetenhet" – att leva med en ständig, levande vetskap om att Allah ser, hör och vet.

*"O ni som tror! Frukta Allah och låt varje själ se till vad den har förberett inför morgondagen. Frukta Allah; Allah är väl underrättad om det ni gör."* (Koranen 59:18)

Ibn al-Qayyim beskriver i Madarij al-Salikin taqwa som ett skydd – en rustning som bärs inifrån. Den som har taqwa handlar rätt även när ingen människa ser, talar sant även när lögnen vore bekvämare, och väljer det som behagar Allah även när det kostar.

Profeten Muhammad (frid vare med honom) pekade tre gånger mot sitt bröst när han sade:

*"Taqwa är här. Taqwa är här. Taqwa är här."* (Muslim, hadith nr 2564)

## Tadarruj – Det gradvisa vandret

En av de mest missförstådda aspekterna av islamisk andlig tillväxt är att den förväntas vara gradvis. Arabiskan har ett ord för detta: tadarruj (تدرج) – ett stegvis framskridande. Islam sändes till mänskligheten gradvis under tjugotre år, och de islamiska lagarna implementerades successivt av en anledning: förändring som rotas djupt kräver tid.

*"De handlingar som Allah älskar mest är de regelbundet utförda, även om de är få."* (al-Bukhari, hadith nr 6464; Muslim, hadith nr 783)

Imam al-Nawawi kommenterar i sin förklaring av denna hadith att kontinuitet i en liten handling är mer älskad av Allah än en stor handling som utförs sporadiskt – för det regelbundna vittnar om ett hjärta som alltid vänder sig mot Allah, inte bara i topparna av religiös entusiasm.

### Praktiska principer för gradvis andlig tillväxt:

- Välj en sak i taget att förbättra – inte allt på en gång. Översvämmad motivation rinner ofta av utan att lämna spår.
- Förankra en ny vana ordentligt (minst fyrtio dagar, enligt klassisk islamisk pedagogik) innan du lägger till nästa.
- Fira det lilla. Allah ser den som ber Fajr ensam i mörkret lika väl som den som ber i en fullsatt moské.
- Räkna inte andras steg – det enda vandret som är ditt att vårda är ditt eget.

## Tazkiyat al-Nafs – Själens rening och odling

Centralt i islamisk andlig tillväxt är begreppet tazkiyat al-nafs (تذكية النفس) – reningen och odlingen av själen. Allah nämner detta som en av Profetens (frid vare med honom) kärnuppdrag:

*”Han är den som bland de olärda sände ett sändebud från deras egna led, som reciterar Hans verser för dem, renar dem och undervisar dem i Skriften och Visheten – fastän de tidigare befann sig i uppenbar villfarelse.”* (Koranen 62:2)

Tazkiyat al-nafs innehåller två rörelse: att rena bort det skadliga (takhalli) och att fylla på med det goda (tahalli). Imam al-Ghazali strukturerar hela Ihya' 'Ulum al-Din kring denna tvåstegsrörelse.

### Takhalli – Att rena bort

De inre egenskaper som hindrar tillväxt och behöver renas bort inkluderar hasad (avundsjuka), kibr (arrogans), bukhli (girighet), ghadab (okontrollerad vrede) och hubb al-dunya (kärlek till det världsliga på bekostnad av det eviga).

### Tahalli – Att fylla på med det goda

De egenskaper som odlas in inkluderar tawadu' (ödmjukhet), shukr

(tacksamhet), sabr (tålamod), rahma (barmhärtighet) och tawakkul (tillit till Allah). Dessa är inte medfödda gåvor som man antingen har eller inte har – de är inre muskler som växer med träning och ihållighet.

## Koranen som tillväxtens dagliga näring

Inget verktyg för inre tillväxt i islam övergår i kraft den regelbundna, reflekterande läsningen av Koranen. Koranen är inte enbart en bok av lagar – den är, i sin kärna, ett brev från Allah till den troende, skrivet med den troende i åtanke.

*”Vi sänder ned i Koranen det som är botande och nåd för de troende – men de orättfärdiga ökar det inte utom i förlust.”*  
(Koranen 17:82)

Tillväxt genom Koranen kräver inte att man kan arabiska flytande eller har memorerat tjugo juz'. Det kräver tadabbur – eftertanke och närvaro. Profeten (frid vare med honom) reciterade ibland en enda vers upprepade gånger under nattbönen, grubblande över dess djup.

### Tre nivåer av koranläsning som alla bidrar till tillväxt:

- Tilawah – korrekt recitation med tajwid, för att hedera Allahs ord i sin form.
- Tadabbur – medveten eftertanke: Vad säger denna vers om Allah? Om mig? Om mitt liv just nu?
- Amal – att omsätta i handling: Vilken förändring kräver denna vers av mig idag?

## Relationer som tillväxtens spegel

Andlig tillväxt sker inte i ett vakuum. Det är i mötet med andra – i familjen, bland vänner, i arbetslivet, i umgänget med grannarna – som ens inre tillstånd avslöjas och formas. Relationer är Allahs spegel som visar oss vad som fortfarande behöver poleras.

*”Den troende är den troendes spegel.”* (Abu Dawud, hadith nr 4918; al-Bukhari, al-Adab al-Mufrad – från Abu Hurayra r.a.)

Profeten (frid vare med honom) betonade valet av sällskap som en av de viktigaste faktorerna i andlig tillväxt:

*”En person följer sin väns din (levnadssätt), så låt var och en av er se till vem han tar som vän.”* (Abu Dawud, hadith nr 4833; Tirmidhi, hadith nr 2378)

Imam al-Nawawi samlar i Riyadh al-Salihin ett helt kapitel om vikten av rättfärdigt sällskap. Han betonar att den som omger sig med människor som påminner om Allah, talar om det goda och uppmuntrar till dygd, gradvis formas av detta klimat – som en sten som poleras av det vatten den ligger i.

## Ibtala’ – Prövningarnas roll i andlig mognad

Ingen artikel om islamisk andlig tillväxt vore fullständig utan att tala om prövningarnas roll. Ibtala’ (إبتلاء) – prövning – är inte ett tecken på att Allah har övergivit Sina älskade. Det är, i islams teologi, ett av Hans viktigaste instrument för andlig mognad.

*”Tror ni att ni ska gå in i Paradiset utan att ha genomgått sådant som de genomgick som levde före er? De drabbades av nöd och motgång och skakades, tills sändebudet och de som trodde med honom sade: ’När kommer Allahs hjälp?’ Vet att Allahs hjälp är nära.”* (Koranen 2:214)

Profeten (frid vare med honom) sade om prövningens funktion:

*”De hårdast prövade är profeterna, sedan de mest lika dem, sedan de mest lika dem. En man prövas i enlighet med sin tros styrka. Om hans tro är stark intensifieras prövningen; om hans tro är svag minskar prövningen. Prövningen fortsätter för tjänaren tills han vandrar på jorden syndfri.”* (Tirmidhi, hadith nr 2398; Ibn Majah, hadith nr 4023 – klassad som sahih av al-Albani)

Prövningen är alltså inte ett hinder för tillväxt – den är en av dess viktigaste vägar. Den som möter motgång med sabr och tawakkul, som

inte låter smärtan stänga hjärtat utan istället öppnar det mot Allah, förvandlas av prövningen. Roten sträcker sig djupare. Grenen böjer sig men bryts inte.

## Shukr – Tacksamhetens transformerande kraft

Bland de kraftfullaste inre praktikerna för andlig tillväxt är shukr (شكر) – äkta tacksamhet inför Allah. Koranen ger ett extraordinärt löfte till den tacksamme:

*”Och er Herre kungjorde: ’Om ni är tacksamma ger Jag er mer. Men om ni är otacksamma är Min bestraffning sannerligen sträng.’” (Koranen 14:7)*

Shukr i islam är tredimensionell – det är inte bara ord utan ett komplett tillstånd: shukr med hjärtat (att inse att allt gott kommer från Allah), shukr med tungan (att prisa och tacka Honom) och shukr med lemmarna (att använda Allahs gåvor i det som behagar Honom).

Ibn al-Qayyim beskriver i Al-Wabil al-Sayyib hur tacksamheten skapar en uppåtgående spiral: den som tackar Allah för en välsignelse öppnar hjärtat för att se fler välsignelser, vilket ger mer tacksamhet, vilket öppnar för ännu mer. Shukr är inte bara en reaktion på det goda – det är en aktiv dörr som öppnar för Allahs gåvor.

## Avslutning – Vandret är ibadah

Att växa som muslim inifrån och ut är en livslång rörelse – inte en destination man når och sedan vilar i. Det är en trädgård som kräver daglig vattning: med bön, Koranläsning, tacksamhet, ångern, gott sällskap och kärleken till Allah som den centrala solen allt kretsar kring.

Det vackra med denna resa är att vandret i sig är ibadah. Du behöver inte ha anlänt för att Allah ska ta emot dig. Du behöver bara gå – med ett ärligt hjärta, i Allahs riktning, ett steg i taget.

*”Och de som kämpar för Oss – Vi vägleder dem sannerligen till Våra vägar. Allah är verkligen med de rättfärdiga.” (Koranen 29:69)*

## Källor och vidare läsning

### Primärkällor

- Al-Quran al-Karim – Citerade verser: 13:11, 14:7, 17:82, 29:69, 59:18, 62:2, 2:214.
- Sahih al-Bukhari – al-Bukhari (810–870). Hadith nr: 6464.
- Sahih Muslim – Muslim ibn al-Hajjaj (815–875). Hadith nr: 783, 2564.
- Sunan Abi Dawud – Abu Dawud (817–889). Hadith nr: 4833, 4918.
- Sunan al-Tirmidhi – al-Tirmidhi (824–892). Hadith nr: 2378, 2398.
- Sunan Ibn Majah – Ibn Majah (824–887). Hadith nr: 4023.

### Klassisk islamisk litteratur

- Al-Ghazali, Abu Hamid (1058–1111). Ihya' 'Ulum al-Din. Kairo: Dar al-Ma'rifa. (Del III-IV: Kapitel om tazkiyat al-nafs, shukr och sabr.)
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyya (1292–1350). Madarij al-Salikin. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1973.
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyya (1292–1350). Al-Wabil al-Sayyib min al-Kalim al-Tayyib ("Det välsignade regnet"). Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1985.
- Al-Tabari, Muhammad ibn Jarir (839–923). Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an (Tafsir al-Tabari). Kairo: Dar Hijr, 2001.
- Al-Nawawi, Yahya ibn Sharaf (1233–1277). Riyadh al-Salihin. Beirut: Dar Ibn Hazm, 2003.

### Modern litteratur

- Hamza Yusuf. Purification of the Heart. Starlatch Press, 2004. ISBN: 978-1929694150.
- Tariq Ramadan. In the Footsteps of the Prophet. Oxford University Press, 2007. ISBN: 978-0195308808.
- Yasmin Mogahed. Reclaim Your Heart. FB Publishing, 2012. ISBN: 978-0985273101.
- Abdal Hakim Murad (Timothy Winter). Understanding the Four Madhhabs. Muslim Academic Trust, 1999.