



# Balans i Koran-recitation – varken för snabbt eller för långsamt



## Översättning av hadithen

Från ‘Abdullah ibn ‘Amr – må Allah vara nöjd med dem båda – att Profeten ﷺ sade:

**”Recitera Koranen på en månad.”** Han (‘Abdullah) sade: ”Jag känner att jag har kraft (att göra mer).” Då sade Profeten ﷺ: **”Då recitera den på sju dagar – och gör det inte snabbare än så.”** (Autentisk – återgiven av al-Bukhari och Muslim)

## Förklaringen av hadithen

Denna hadith är en av de viktigaste texterna om **hur ofta en muslim bör avsluta Koranen**. Profeten ﷺ ger här en vägledning som bygger på balans, uthållighet och djup förståelse.

### 1. ”Recitera Koranen på en månad”

Detta är grundrekommendationen. En månad är en rytm som:

## Balans i Koran-recitation – varken för snabbt eller för långsamt

- är möjlig för de flesta
- ger tid för reflektion
- skapar en stabil relation till Koranen
- undviker stress och hastighet

Det är också i linje med många av de tidiga salafs vana.

### 2. "Jag känner att jag har kraft..."

‘Abdullah ibn ‘Amr var känd för sin starka vilja och intensiva dyrkan. Han ville göra mer än det vanliga. Profeten ﷺ tog hänsyn till hans kapacitet – men satte ändå en gräns.

Detta visar att religionen är flexibel, men inte gränslös.

### 3. "Då recitera den på sju dagar – och gör det inte snabbare än så."

Här sätter Profeten ﷺ den snabbaste tillåtna rytmen för en fullständig khatm:

- En gång i veckan
- Inte snabbare än så

Varför?

- För snabb recitation leder till att man missar reflektion
- Koranen ska förstås, inte bara uttalas
- Hjärta och tunga måste följa varandra
- Dyrkan ska vara hållbar, inte överdriven

Ulama' säger att den som reciterar snabbare än sju dagar riskerar att förlora *tadabbur* (reflektion) och *khushu'* (ödmjukhet).

### 4. Hadithens andliga innebörd

Profeten ﷺ lär oss:

- att Koranen är en livslång följeslagare
- att dyrkan ska vara balanserad
- att överdrift inte är vägen till närhet till Allah
- att kvalitet är viktigare än kvantitet
- att varje människa ska hitta en rytm som hon kan hålla fast vid

## Lärdommar av hadithen

- Grundrekommendationen är att avsluta Koranen på en månad.
- Den som har extra styrka kan göra det på sju dagar.
- Det är inte tillåtet att göra det snabbare än sju dagar i normalfall.
- Koranen ska reciteras med reflektion, inte bara hastighet.
- Islam bygger på balans och uthållighet, inte extremism.
- Profeten ﷺ tog hänsyn till individers förmåga men satte kloka gränser.