



16- Fullbordan av hjärtats förberedelse

Innehåll

- Bönerna för de ödmjuka - avsnitt 16
- Fullbordan av hjärtats förberedelse
 - Att förbereda hjärtat inför bönen
 - Hur förbereder jag mitt hjärta inför min bön?
 - Faktorer som en av de viktigaste faktorerna för närvaro

Bönerna för de ödmjuka - avsnitt 16 Fullbordan av hjärtats förberedelse

I Guds, den Nåderikes, den Barmhärtiges namn. All lovprisning tillhör Gud, världarnas Herre, och må Guds frid och välsignelser vara över vår mästare Muhammad och hans familj och följeslagare.

O Gud, lär oss det som gagnar oss, och låt oss dra nytta av det Du lärt oss, och ge oss från Dig kunskap, Du den Barmhärtigaste.

Vi fortsätter resan, om Gud vill, med det femtonde avsnittet av *Bönerna för de ödmjuka*.

Vårt samtal idag, om Gud vill, kommer att handla om:

Att förbereda hjärtat inför bönen

Bönen är en resa – en resa till Gud, till det osynliga riket, till den högsta församlingen, där människans hjärta och själ stiger upp, där avstånd upphävs och tjänaren närmar sig sin Herre, sin Försörjare, sin Skapare och sin Beskyddare. I den resan uttrycker han sin ringhet, sitt behov, sin svaghet och sin ödmjukhet. Han knyter sitt hjärta till Den Ende och håller fast vid Hans starka rep.

Under denna resa passerar han genom viloplatsar och oaser som stillar hjärtat och ger ro åt själen – underbara scener av tacksamhet, åminnelse, förlåtelse, enhet, ödmjukhet och vördnad. Varje sådan scen är en blomstrande trädgård av närhet och tjänande. Ingen känner dess sötma och glädje utom den som Gud har skänkt förmågan att smaka dess ljuvlighet och leva i dess skugga.

Han lever i en lycka och glädje som inget kan störa. Han reagerar på bönen med alla känslor: längtan, intimitet, fruktan, hopp, blygsel och vördnad.

När han passerar en vers om paradiset ber han Gud om det. När han passerar en vers om helvetet söker han skydd från det. När han passerar en vers om barmhärtighet ber han om den. När han passerar en vers om Guds storhet fylls hans hjärta av Hans storhet. När han passerar en vers om bön minns han sin fattigdom och ber sin Herre om det han behöver.

När han når böjningen böjer han sig i vördnad inför den Store. När han når prostrationen faller han gråtande och bedjande inför sin Herre, hoppandes att Han ska acceptera honom.

Den bedjande lämnar inte en trädgård utan att gå in i en annan, tills bönen avslutas – och han önskar att den aldrig tog slut. "Och bönen gjordes till min ögons fröjd."

Porten som förflyttar dig från trädgård till trädgård är *tillbedjan genom att säga: Gud är störst*. Varje gång du säger det öppnas en ny trädgård för dig. Stanna där, njut, och låt inte denna chans gå förlorad – den kommer inte tillbaka.

För att min bön ska vara sådan som Gud beskriver: **"Sannerligen, de troende har lyckats – de som är ödmjuka i sina böner."** måste hjärtat förberedas innan bönen.

Varje handling som människan gör utan förberedelse blir inte som den borde. Så som vi förbereder oss för våra världsliga angelägenheter, måste vi förbereda oss för bönen.

Hur förbereder jag mitt hjärta inför min bön?

Vilka steg måste jag ta för att min bön ska bli sådan som Gud vill?

Den som betraktar sin bön som viktig måste följa dessa steg:

Steg ett: Uppmärksamhet

Det är villkoret för att nå varje mål. Den som älskar något, uppmärksammar det. Och tvärtom – det man inte älskar, uppmärksammar man inte.

Eftersom världen är människors största intresse, upptar den deras hjärtan och stör deras bön.

När en person går till bönen gör han det med ett hjärta fyllt av världens bekymmer. De minuter han står inför Gud blir en plats för planering av veckan som kommer.

Men om han förstår bönen värde och smakar dess sötma, förändras allt – hans intresse vänds mot det eviga, och världen blir sekundär.

Steg två: Fokus

Att försöka reflektera över bönen och dess ord.

Al-Ghazali säger: "När du hör böneutroparens kallelse, låt ditt hjärta närvara inför Domedagens kallelse. Om du finner ditt hjärta fyllt av glädje och vilja att stå inför Gud – gläd dig åt Hans nåd. När du säger: Gud är störst – se till att din tunga inte ljuger ditt hjärta. När du säger: I Guds namn – minns att allt är i Hans hand. När du säger: Den Nåderike, den Barmhärtige – minns Hans mildhet. När du säger: Dig tillber vi – förnya din uppriktighet. När du säger: Dig söker vi hjälp – förnya din känsla av beroende."

Fokus är svårt i början, men med övning blir det naturligt. Sedan öppnar Gud dörrar av förståelse du aldrig tidigare känt.

Steg tre: Tömma hjärtat

Hjärtat är som ett kärl – det måste tömmas innan det kan fyllas.

”Gud har inte placerat två hjärtan i en mans bröst.”

Om hjärtat är fyllt av världens bekymmer – marknad, barn, hem, besök – kan det inte fyllas av Gud.

Det finns två typer av distraktioner:

1. Yttre distraktioner: – utsmyckade rum – bilder – telefoner – mat som serveras – att vara kissnödig

Profeten tog av sig en färgglad mantel och sade: ”Den distraherade mig från min bön.”

2. Inre distraktioner: – girighet – avund – begär – långa förhoppningar

Det är skillnad mellan ett tomt hjärta och ett tömt hjärta. Ett helt tomt hjärta finns inte – människan är alltid bekymrad. Men vi kan *töm* hjärtat så mycket som möjligt.

Steg fyra: Faktorer

Förbered ditt hjärta på att du snart ska stå inför Gud – du ska tala till Honom, och Han ska tala till dig.

När du läser en bok kan du tappa fokus. Men när någon talar till dig – eller du talar till någon – blir du automatiskt närvarande.

Detta kan du använda i bönen.

Det finns två typer av tal:

1. Tal som stiger upp – från tjänaren till Gud: bönen, bönerna, lovprisningen.

2. Tal som kommer ner – från Gud till tjänaren: Koranen.

Att känna att Gud talar till dig skapar närvaro.

När du säger: ”**Dig tillber vi, och Dig söker vi hjälp.**” talar du direkt till Honom.

När du hör: **"O ni som tror..."** är det Gud som talar till dig.

Finns det någon större glädje än att tala till världarnas Herre – eller att höra Hans tal?

Må Gud skänka oss ödmjukhet och underlätta dess orsaker.

Och all lovprisning tillhör Gud, världarnas Herre.

KORANEN & SUNNAH

- [Bönen gudomlig befallning](#)
- [Nationalismens Uppkomst i den Muslimska Världen](#)
- ['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?](#)