



## 17- Bönen och själens kamp

### Innehåll

- Bönerns ödmjuka 17
- Bönen och själens kamp
  - Att göra bönen till en himmelsfärd för våra själar
  - En nivå av dhikr och khushu'
  - Jag förbereder mitt hjärta före bönen
  - Låt oss vara måna om det som gagnar oss

### Bönerns ödmjuka 17

#### Bönen och själens kamp

I Guds, den Nåderikes, den Barmhärtiges namn. Välsignelser och fred över vår mästare Muhammad och hans familj och följeslagare.

O Gud, lär oss det som gagnar oss, låt oss dra nytta av det Du lärt oss och ge oss mer av Din nåd, Du den mest Barmhärtige.

Vi fortsätter resan, om Gud vill, med de ödmjukas bön och med den sextonde lektionen.

Vi talade förra gången om att förbereda hjärtat före bönen.

Och idag, om Gud vill, kommer denna lektion att handla om:

## Att göra bönen till en himmelfärd för våra själar

Att fullborda hjärtats förberedelse så att böneresan blir en himmelfärd för våra själar och hjärtan.

Och så att vi kan njuta av alla de scener och trädgårdar vi passerar under denna resa — av tjänande, ånger, kärlek, fruktan och hopp.

Bönen är dhikr, och dess syfte är dhikr. Gud den Upphöjde säger: **{Och upprätta bönen till Min åminnelse}** Och den korrekta bönen är den som uppnår dhikr och väcker hjärtat till khushu'.

## En nivå av dhikr och khushu'

För att en muslim ska nå denna nivå av dhikr och khushu'

måste hjärtat vara närvarande, för hjärtats frånvaro är bönen största plåga och orsaken till att tankar och viskningar attackerar den bedjandes hjärta.

Om hjärtat är närvarande, skyddat och redo för denna fiendes angrepp, då kommer attacken att stoppas och bönen utföras på bästa sätt.

Men om hjärtat är frånvarande, svagt och oförberett, kommer det att utsättas för en massiv invasion av tankar och viskningar som stormar in oväntat, försvagar det och far runt i det — och den bedjandes andel av bönen blir då bara trötthet och ansträngning.

## Jag förbereder mitt hjärta före bönen

Hur kan jag förbereda mitt hjärta före bönen så att den blir accepterad av min Herre?

Khushu' är inte bara en rörelse eller att luta huvudet... khushu' börjar i hjärtat och slutar i hjärtat, och sedan speglas det på hjärtat och lemmarna.

Hjärtat är inte en separat enhet från resten av de sinnen Gud gett människan... hjärtat är kopplat till hörsel, syn och tunga.

Detta hjärta — för att jag ska kunna driva bort viskningar, rena det och göra det redo för khushu' — behöver jag vara uppmärksam på

perceptionskanalerna: hörsel, syn och tunga... de kanaler som håller in i hjärtat.

Vad behöver jag göra för att rena och filtrera dessa kanaler?

Föreställ dig några ögonblick innan böneutropet... Du var upptagen med att lyssna på nonsens, tomt prat, kanske förtal, skvaller, hån mot någon, en bister blick, eller andra handlingar som Gud inte är nöjd med...

Sedan ropas bönen ut, och så fort du hör adhan går du och gör wudu och ställer dig för att be... och du förväntar dig att khushu' ska hållas över dig som vatten!

Det är omöjligt. Gud behandlar oss inte med knappar.

Jag kan inte styra hjärta, hörsel och syn med en knapptryckning.

Det kräver en ständig kamp mot själen, morgon och kväll, utan paus.

Därför behöver jag göra de minuter som föregår bönen till en stund av eftertanke, självrannsakan, filtrering av allt som rinner in i hjärtat — rening, tömning — så att hjärtat får förmågan att ödmjuka sig inför Gud, reflektera och begrunda verserna och orden som uttalas och hörs.

Denna process kräver **själens kamp**. Jag måste övervaka alla perceptionskanaler.

Vilken bön är det som "hindrar från skamligt och ont"? Det är bönen som föregås av, åtföljs av och följs upp av själens kamp mot sina begär.

Alla problem vi lider av — individuella, sociala, ekonomiska, till och med politiska — har sin rot i själens begär.

Själens begär är två ord, men under dem ryms tiotals sjukdomar som drabbar individer och samhällen.

Jag behöver kämpa mot själens begär... Jag behöver övervaka vad som kommer in i min hörsel och syn... Jag behöver vara uppmärksam på vad jag säger... Jag behöver ha en miniminivå som jag aldrig faller under — en röd linje jag aldrig korsar i hörsel, syn och tunga.

Oavsett svårigheter och kostnader — som människa som beslutat att börja ett nytt förhållande med Gud, att rätta min bön och ta beslutet att förändras —

måste jag kämpa mot mig själv.

Det finns saker i livet jag vant mig vid... saker jag blivit bekväm med... men jag måste kämpa mot dem.

Jag måste kapa allt som kan smutsa ner själen: vissa sällskap, vissa människor, vissa vänner, vissa handlingar — allt som drar mig bakåt och in i förbjudna zoner.

Det finns också det meningslösa pratet... det tomma prat som fyllt våra liv och svämmat över med sådant som inte gagnar oss i vare sig dunya eller akhira.

Profeten ﷺ sade: **"Var mån om det som gagnar dig."**

### **Låt oss vara måna om det som gagnar oss**

Att lägga sig i andras liv drar oss in i tomt prat och lyssnande på tomt prat i enorma mängder — och det förstör vår bön.

Låt oss minska så mycket vi kan av det meningslösa prat som tar bort välsignelsen från bönen och från livet.

Vi åt, drack, reste, tog, gav... den reste, den köpte...

Om du vill veta ditt värde hos Gud — se vad Han sysselsätter dig med!

En av de andliga lärda sade: **"Om du vill veta din ställning hos Gud, se vad Han låter dig vara upptagen med."**

Om du är upptagen med lydnad — lova Gud för denna gåva, men var aldrig trygg förrän du når frälsningens kust och glädjebudet om paradiset.

Och om du är upptagen med världens trivialiteter — var på din vakt, ändra riktning och rikta kompassen mot ödmjukhet, khushu' och det som behagar Gud.

Så låt oss avsätta fem minuter var — att reflektera över vårt tillstånd, vårt hjärta, vår själ och vad vi var upptagna med före bönen.

Låt oss föreställa oss att vi är på väg att möta Gud, stå inför Honom, tala till Honom, be Honom och hoppas på Honom...

Låt oss föreställa oss att denna bön kanske är vår sista i detta liv — och

att vi kommer att möta Gud med just denna bön, och att det inte finns någon annan chans att radera synder och få dem förlåtna.

Hur borde vår närvaro då vara?

**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?](#)