



## 4 – Bönen och livets bekymmer

### Innehåll

- Bönen och livets bekymmer
  - Ödmjukhet i bönen
  - Orsaker till att ödmjukheten försvinner från hjärtat
  - Sorger och bekymmer
  - *"Vi har sannerligen skapat människan i möda"*
  - Att vädja till Gud
  - *"Sörj inte, Gud är med oss"*
  - *"Falla inte i svaghet och sörj inte, ni är de högsta om ni är troende"*

### Bönen och livets bekymmer

I Guds, den Nåderikes, den Barmhärtiges namn, och må Guds frid och välsignelser vara över vår mästare Muhammad och hans familj och följeslagare.

### Ödmjukhet i bönen

Detta är det fjärde avsnittet om ödmjukhet i bönen. I förra avsnittet talade vi om en av orsakerna till att ödmjukheten försvinner i bönen — nämligen synden i alla dess former, av begär och tvivel. Vi sade att hjärtat måste

tömmas från dessa begär, tvivel och synder för att ge plats åt ödmjukheten.

Hjärtat är en behållare som kan fyllas. Om det fylls av synder finns det ingen plats kvar för lydnad — och tvärtom.

Det är därför nödvändigt att vi avlägsnar dessa orenheter som förorenar våra liv med alla sorters sorg, olycka, bedrövelse och bekymmer. Gud säger:

**”Den som vänder sig bort från Min påminnelse ska få ett trångt liv, och på Uppståndelsens dag ska Vi uppväcka honom blind.” Han säger: ’Herre, varför uppväckte Du mig blind när jag tidigare kunde se?’ Gud säger: ’Så som Våra tecken kom till dig och du glömde dem — så ska du idag glömmas.’”**

### **Orsaker till att ödmjukheten försvinner från hjärtat**

Idag ska vi tala om en annan orsak till att ödmjukheten försvinner — en orsak som nästan ingen människa i vår tid är fri från, ung som gammal. Det är som om den blivit en del av vår tids livsstil.

Alla upplever den och lider av den, trots att alla nöjen, begär och bekvämligheter finns tillgängliga.

Det är **sorg, bekymmer och bedrövelse** — den dödliga sjukdomen som förstör förmågor, dödar kreativitet, sprider människans energi och gör att hon lever vid livets kant, utan innehåll, utan mening. Hon ser livet som en börda, en tung gäst hon önskar bli av med.

Hur ska jag hantera detta bekymmer? Hur tömmer jag mitt hjärta från det så att det inte påverkar mitt liv och min bön — min väg till räddning?

Islam har förbjudit sorg. Gud säger:

**”Falla inte i svaghet och sörj inte — ni är de högsta om ni är troende.”**

Och Han säger:

**”Sörj inte, Gud är med oss.”**

Detta är positivitet, optimism och hopp — som ger livet en vackrare och större mening. Det förvandlar livet till en arena för arbete, strävan och uppfyllandet av det ansvar Gud lagt på människan.

Det är en tävling med begränsad tid — och sedan lämnar vi alla denna värld med det vi gjort och lämnat efter oss. Och vi kommer att ångra varje stund som gick utan att behaga Gud.

Sorg är en mänsklig känsla — den kan komma av förlust av pengar eller barn:

**”Vi ska sannerligen pröva er med något av rädsla, hunger, förlust av egendom, liv och frukter.”**

Det är en naturlig känsla när människan går igenom svåra prövningar.

Profeten ﷺ sade:

**”Ögat gråter och hjärtat sörjer, men vi säger endast det som behagar vår Herre.”**

## Sorger och bekymmer

Vad ska jag göra när sorger och bekymmer attackerar mig? Hur hanterar jag dessa tragedier och känslor? Hur kan jag som individ utföra mina ansvar som jagas av mig dag och natt, när tiden är begränsad och livet kort?

Hur lång tid behöver jag för att förändra mig själv så att jag övervinner dessa känslor och utför min roll som Guds ställföreträdare på jorden?

Jag måste förstå att livet på jorden inte är fritt från svårigheter, problem, bekymmer eller sorg. Vi läser i Koranen att detta är livets natur och den gudomliga programmeringen av människan:

**”Vi har sannerligen skapat människan i möda.”**

Det finns prövningar, svårigheter och saker som sker tvärtemot vad vi önskar. Vad ska jag göra?

Jag måste gå vidare från sorgens och prövningarnas stadium genom att räkna med att jag ska stå stark, inte tillåta mig själv att leva i sorg för länge — så att den inte förbrukar min förmåga, min energi och mina känslor, och ibland till och med bryter ner mig.

Jag måste förstå att inget sker på jorden utan att det är skrivet och med Guds tillåtelse. Det finns ingen slump i Guds universum — det finns en Vis och Allvetande som styr.

Jag måste känna ansvaret som ligger på mig och fatta rätt beslut i hur jag hanterar mina problem. Och om jag gör fel måste jag ha modet att erkänna mina misstag.

I mitt innersta måste jag vara säker på att det som händer mig inte är en slump — att Gud har en visdom och ett syfte i det. Det som Gud bestämt sker, och det som Han inte bestämt sker inte.

Det finns ingen plats för ursäkter eller att be om att få lämna livet. Livet är fullt av hinder — men vi arbetar, kämpar och strävar. Vi förlitar oss inte på oss själva ensamma, och vi bryter inte vår förbindelse med Gud.

Vi måste vara med Gud i att undvika Hans förbud, följa Hans befallningar och söka det goda.

Vi ska vara som den som kör genom öknen i sin bil, eller flyger i sitt flygplan, eller seglar på havet — han förlitar sig på sin kunskap och sina verktyg, men han tar aldrig bort radion från sitt öra. Om han går vilse eller blir rädd ropar han på den som vägleder honom.

Denna "radio" är bönen, åkallan, att be om hjälp, vägledning, förlåtelse och rättelse för våra misstag.

### **Att vädja till Gud**

Jag vädjar till Gud att Han vägleder mig till det rätta, det sanna och det goda.

Sedan kommer fasen av försoning med sig själv — att inte stanna i ständig självanklagelse, kritik och självplåga. Det som krävs är självrannsakan, inte självförstörelse. Att möta sina misstag och besluta att rätta dem — inte att kretsa negativt kring sig själv och slå ner sig själv tills man blir oförmögen.

Här förstår vi varför Koranen förbjuder den negativa sorgen — den som inte leder till någon positiv handling, som hindrar människan från att utföra sitt arbete och inte leder till rätt steg som gör henne till en aktiv människa i sitt hem och samhälle.

Det är denna negativa sorg som står mellan människan och hennes hjärta i bönen.

Det som krävs är att lyssna till Guds ord:

**”Sörj inte, Gud är med oss.” ”Falla inte i svaghet och sörj inte — ni är de högsta om ni är troende.”**

Tron på Gud är det som återför människan till rätt väg. Den gör att hon inte ger sina bekymmer mer utrymme än de förtjänar av hennes själ, energi, ansträngning och liv — för allt detta är förtroenden som hon kommer att hållas ansvarig för.

Låt oss tänka: Vilket bekymmer är det som splittrar oss och upptar våra hjärtan i bönen? Vilket bekymmer är det som hindrar oss från att knyta förbindelsen med Gud?

Ge det endast den plats det förtjänar. Och ge din bön den plats den förtjänar.

Låt oss leva våra bekymmer dag för dag — inte leva gårdagens bekymmer eller morgondagens. Vi kanske inte ens är av morgondagens folk.

Låt oss leva dagens bekymmer — för morgondagen har en Herre som tar hand om det, och Han glömmer oss aldrig.

Gud har skrivit dessa böner för tjänarens lycka. Han har skrivit dem i dagen och natten som en barmhärtighet och gåva — så att tjänaren får samtala med Honom.

Därför får tjänaren inte ta lätt på bönen — han måste ge den mer uppmärksamhet än något annat. Den är ljuset i detta liv och i det kommande.

Denna värld är fylld av mörker och bedrävelse — och inget lyfter dess människor utom:

**”Kom till framgång.”**

Det är det sannaste ropet som troende hör fem gånger om dagen. Gud, som skapade dig, formade dig, gav dig hörsel, syn och livets alla välsignelser, säger till dig:

**”Kom, Min tjänare, till framgång.”**

Och Han är den sannaste av alla som talar.

Därför, när tjänaren lämnar bönen — fullbordad och upprättad — lämnar han den med gott.

I detta liv kan tjänaren vara tyngd av bekymmer, bära världens bördor i sitt lilla hjärta. Men så snart han står inför Gud och säger *"Allahu akbar"* förändras sorgerna, själen finner ro, synderna försvinner och hjärtat vilar.

Och när han säger *"Assalamu 'alaykum"* lämnar han bönen som en ny människa — fylld av optimism, hopp och kärlek.

Och frid vare med er och Guds barmhärtighet.

**Innehåll**dens sötma kan ta dess plats.

---

### KORANEN & SUNNAH

- [Rasism ur ett islamiskt perspektiv](#)
- [Den raka vägen](#)
- [Ahl al-Sunnahs ståndpunkt gällande den som begår en stor synd](#)
- [Sättet att Be efter den Utsatta Tiden](#)
- [Bestämmelserna om att be en obligatorisk bön före dess bestämda tid](#)
- [Fudayl ibn 'Iyād om ahl al-Sunnah och ahl al-Bid'ah](#)
- [Botemedlet för den Muslimska Ummahn](#)
- [Salafiyah är inte en ny kallelse](#)
- [Den stora massan av muslimer](#)
- [Förklaringen och innebörden av profetens namn](#)