



De ödmjukas bön

De ödmjukas bön

De ödmjukas bön (du‘a’ al-khashi‘in) är inte en specifik fast formel i islam, utan ett samlingsnamn för den typ av bön som kännetecknas av ödmjukhet, hjärtats närvaro och uppriktig underkastelse inför Gud.

Kärnan i De ödmjukas bön

- Den uttrycker **insikt om människans beroende av Gud** och erkännande av den egna svagheten.
- Den präglas av **khushu‘** – en inre stillhet, vördnad och koncentration.
- Den framförs med **mjuk röst, lugnt tempo och innerlighet**, oavsett om den är tyst eller uttalad.
- Den innehåller ofta teman som **förlåtelse, vägledning, tålamod, tacksamhet och skydd från högmod**.

Koranens beskrivning

Koranen beskriver de troende som *“de som går på jorden i ödmjukhet... och som säger: ‘Herre, vänd bort från oss helvetets straff’”* (Sura al-Furqan 25:63–65). Detta är en klassisk referens till just **de ödmjukas bön**.

Det centrala är inte formuleringen, utan **att hjärtat är närvarande och att människan närmar sig Gud med ödmjukhet och sanning**.

/Bilal B.

- 1 - [Är min bön sådan som den borde vara?](#)
- 2 - [Hjärtats närvaro och glädjen i mötet med Gud](#)
- 3 - [Vart vandrar detta hjärta i bönen?](#)
- 4 - [Bönen och livets bekymmer](#)
- 5 - [Att närvara med hjärtat och vända sig till Gud](#)
- 6 - [Tillbedjan att omedelbart svara på Guds kallelse](#)
- 7 - [Den rättsliga visdomen bakom bönetiderna](#)
- 8 - [Vetenskapliga mirakeln om bönen & dess rörelser](#)
- 9 - [De hemligheter som bönen skänker oss](#)
- 10 - [Bönen och själens läkedom](#)
- 11 - [Böneutropet: en sammanfattning av islams budskap](#)
- 12 - [Ceremonin för att träda in inför Kungen](#)
- 13 - [Tvagningen \(wudu'\) och dess betydelser](#)
- 14 - [Att förbereda hjärtat för att stå inför Gud](#)
- 15 - [Förberedelse av hjärtat före bönen](#)
- 16 - [Fullbordan av hjärtats förberedelse](#)
- 17 - [Bönen och själens kamp](#)
- 18 - [Fötternas vägar och bönen](#)
- 19 - [Handens vägar och bönen](#)
- 20 - [Tala till Gud i bönen](#)
- 21 - [al-Fatihans hemligheter](#)
- 22 - [Ditt möte med din Skapare i bönen](#)
- 23 - [Mötet fortsätter tills du avslutar det](#)
- 24 - [Vad är vägledning egentligen?](#)
- 25 - [Avslutningen av al-Fatiha](#)

KORANEN & SUNNAH

- [Muslimens skyldighet att ha taqwá och att ge Profetens ﷺ ord företräde](#)
- [Förbudet mot att sätta sig före Allah och Hans sändebud \(ﷺ\)](#)
- [Sunnah - dess förståelse](#)
- [Att Följa Sunnah: Vägen till Islamisk Enhet och Andlig Trygghet](#)
- [Dygden av att följa Sunnah - En islamisk påminnelse från de klassiska lärda](#)
- [Ingen Sunnah utan Jamā'ah - Ingen Jamā'ah utan Sunnah](#)
- [Den ärofyllda ställningen för den som följer Sunnah](#)
- [Sunnahs grundprinciper](#)
- [Sunnahs plats i Islam - varför vi inte kan klara oss utan den](#)

- [Handlingar som upphäver en individens Islam](#)