



Det smuts nedstänkta hjärtat

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

I Allahs namn, den Nåderike, den Barmhärtige

Fredagskhutba • 7 juni 2013

Det smuts nedstänkta hjärtat

De fem faror som fjärmar hjärtat från Allah

Inledning – Khutbans öppning

„All lov och pris tillkommer Allah. Vi prisar Honom och söker Hans hjälp och ber om Hans förlåtelse. Den som Allah vägleder kan ingen leda vilse, och den som Allah låter gå vilse kan ingen vägleda. Jag vittnar om att det inte finns någon gud utom Allah, och jag vittnar om att Muhammad ﷺ är Hans tjänare och sändebud.”

Allah den Upphöjde sade om hjärtats avgörande roll för den troende:

„Den Dag då varken rikedom hjälper, inte heller söner – utom den som kommer till Allah med ett rent hjärta.” — Surah al-Shu‘ara’, 26:88–89

Profeten Muhammad ﷺ sade i den välkända hadithen återgiven av Bukhari och Muslim:

„Vet att i kroppen finns ett köttstycke. Om det är friskt är hela kroppen frisk, och om det är sjukt är hela kroppen sjuk. Det är hjärtat.” — Sahih al-Bukhari & Sahih Muslim

Denna khutba handlar om ett av de djupaste ämnena i islamisk andlighet: vad som smutsar ner och försvagar hjärtat, och hur vi kan skydda det. Imam Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, en av islams mest framstående lärda i hjärtats vetenskaper, har identifierat fem grundläggande faror som förstör hjärtats renhet och fjärrar en person från Allah.

Ibn al-Qayyims fem faror för hjärtat

Imam Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah (rahimahu Allah) skriver i sitt berömda verk Al-Fawa'id:

„Det finns fem saker som fördärvar hjärtat mer än något annat: alltför mycket umgänge med människor, tomma önskingar, bindning till annat än Allah, övermättnad och överdriven sömn.” — Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Al-Fawa'id

Dessa fem punkter är inte moraliska trivialiteter – de är andliga faror som, om de inte uppmärksammas, successivt leder hjärtat bort från tawhid, ikhlas och taqwa. Låt oss gå igenom dem en efter en.

1. Alltför mycket umgänge med människor

Den första faran är att blanda sig med folk utan urskillning och i övermått. Umgänge är nödvändigt och kan vara en stor källa till välsignelse – men när det sker utan gränser, utan din som ledstjärna, leder det hjärtat bort från Allahs åminnelse och mot världsliga bekymmer.

Allah den Upphöjde varnar för de konsekvenser som dåligt sällskap för med sig på Domedagen:

وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا

„Den Dag då den orättfärdige biter sig i händerna av förtvivlan och ropar: 'Om jag ändå hade följt sändebudets väg!' 'Ve mig – om jag bara hade tagit mig en annan vän!' 'Han ledde mig vilse sedan Allahs påminnelse hade nått mig.' Djävulen sviker människan när hon är i nöd.” — Surah al-

Furqan, 25:27-29

Imam al-Ghazali skriver i Ihya' Olūm al-Din att den som ständigt befinner sig bland folk utsätter sig för fyra risker: osant tal, avund, skvaller och förslappning av hjärtat. Han rekommenderar att man väljer sina vänner med samma omsorg man väljer sin mat – det man konsumerar formar det man blir.

Profeten ﷺ sade:

„En människa följer sin väns religion. Låt var och en av er se vem han tar till vän.” — Abū Dawūd & at-Tirmidhi, Sahih

Allah påminner oss även om att vänskap utan iman förvandlas till fiendskap:

الْأَخِيَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ

„Den Dagen skall de som förut var nära vänner bli varandras fiender – alla utom de gudfruktiga.” — Surah al-Zukhruf, 43:67

Rådet är alltså inte att isolera sig – utan att vara selektiv. Välj sällskap som för dig närmre Allah, som påminner dig om döden och om Dagen då vi alla skall stå till svars.

2. Tomma önskningar och lös fantasi

Den andra faran är det arabiska begreppet al-umniyyah – tomma drömmar och önskningar om det man inte har och kanske aldrig kommer att uppnå. Ibn al-Qayyim beskriver detta som en mental sjukdom som slösar bort hjärtats energi och hindrar konkret handling.

Det finns dock en viktig distinktion: en önskan kopplad till en ädel avsikt är tillåten och till och med lovvärd. Profeten ﷺ sade:

„Avundas ingen utom i två fall: en man som Allah har gett rikedom och han spenderar den i Allahs väg, och en man som Allah har gett visdom och han dömer och undervisar med den.” — Sahih al-Bukhari

Men att ständigt fantasera om världslig framgång, status och ägodelar – utan att koppla det till taqwa eller nytta för muslimerna – är en form av ghafla (slarv och glömska) som sakta men säkert förhårdar hjärtat.

Allah den Upphöjde varnar:

„Vet att detta världsliga livets liv är bara lek och sysselsättning, prakt och skrytsamt skrytande bland er, och tävlan om att ha mer rikedom och fler barn...” — Surah al-Hadid, 57:20

3. Bindning till annat än Allah

Den tredje - och allvarligaste - faran är att hänga sitt hopp och sin tillit på skapade varelser istället för på Skaparen. Detta är roten till shirk och den direkta motsatsen till tawakkul.

Ibn al-Qayyim skriver i Madarij al-Salikin att hjärtat skapades för att älska Allah, frukta Allah och hoppas på Allah allena. När det vänder dessa känslor mot skapade ting - mot pengar, makt, status eller andra människor - spricker det inifrån och förlorar sin frid.

Allah den Upphöjde säger:

وَاتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ آلِهَةً لِيَكُونُوا لَهُمْ عِزًّا

„Dessa människor har tagit sig gudar vid sidan av Allah i hopp om att de ska ge dem styrka och ära. Men nej - dessa gudar ska förneka deras dyrkan och bli deras motståndare.” — Surah Maryam, 19:81-82

„Sätt inte upp en annan gud vid Allahs sida! Annars skall du stå där klandrad och övergiven.” — Surah al-Isra', 17:22

Profeten ﷺ sade i en lång, gripande hadith:

„Den som gör dunya till sitt största bekymmer - Allah sprider hans angelägenheter och gör fattigdomen framför hans ögon. Den som däremot gör akhirah till sin intention - Allah samlar hans angelägenheter och gör rikedom i hans hjärta.” — Ibn Majah, Sahih

Lösningen är tawakkul - att förlita sig helt och fullt på Allah, ta nödvändiga medel och sedan överlämna resultaten till Honom.

4. Övermättnad

Den fjärde faran är övermättnad - att äta mer än kroppen behöver. Ibn al-Qayyim varnar för att ett mättat hjärta är ett tungt hjärta, segt för dhikr och bön, och lätt för synd och lättja.

Det finns två dimensioner av övermättnad som skadar hjärtat. Den första är att äta det som är förbjudet – det haram som Allah tydligt förbjudit:

„Förbjudet för er är köttet av självdöda djur, blod, svinkött och det som har slaktats i ett annat namn än Allahs.” — Surah al-Ma’ida, 5:3

Den andra dimensionen är att äta i övermått även av det som är halal. Profeten ﷺ sade:

„Ingen människa fyller ett kärl värre än sin mage. Det räcker människobarnet med ett par tuggor som håller ryggraden rak. Om man inte klarar sig utan mer, låt då en tredjedel vara för mat, en tredjedel för dryck och en tredjedel för andedräkt.” — at-Tirmidhi & Ibn Majah, Sahih

Imam al-Ghazali ägnar ett helt kapitel i Ihya’ Olūm al-Din åt faran med övermättnad och konstaterar att alla stora synder – zina, skvaller, avund – förstärks av ett fyllt och tungt mage. Den som vill vakta sitt hjärta måste börja med att vakta sin mage.

5. Överdriven sömn

Den femte och sista faran är för mycket sömn. Sömn är en välsignelse och ett behov – Allah den Upphöjde sade: ‘Och Vi har gjort er sömn till vila’ (Surah al-Naba’, 78:9). Men sömn i övermått dövar hjärtat, skapar lättja och får en att missa böner och andliga stunder.

Ibn al-Qayyim skriver att natten är hjärtats bästa vän – den som utnyttjar delar av natten i tahajjud och dhikr finner att hans hjärta vakar och lever. Den som däremot sover bort natten finner att hans dag är tom på sann mening.

Profeten ﷺ sade:

„Vår Herre – välsignad och upphöjd vare Han – stiger ned till den lägsta himlen varje natt när den sista tredjedelen av natten återstår och säger: ‘Vem åkallar Mig så att Jag kan svara honom? Vem ber Mig om något så att Jag kan ge honom det? Vem söker Min förlåtelse så att Jag kan förlåta honom?’” — Sahih al-Bukhari & Sahih Muslim

Den rekommenderade sömnen är den som kroppen behöver – vanligen mellan sex och åtta timmar – men den bör inte tränga undan Fajr-bönen eller de dyrbara stunderna i tahajjud. Det är inte omtyckt att sova direkt efter Maghrib-bönen, eftersom detta riskerar att man missar ‘Isha’ och de

sena timmarna av dhikr.

Avslutning – Botemedlet för hjärtat

Allah den Upphöjde har inte lämnat oss utan vägledning för hur vi renar och stärker hjärtat. Lösningen är densamma som Ibn al-Qayyim formulerar i Ighathat al-Lahfan: återvändandet till Allah, kontinuerlig dhikr, läsning av Koranen med eftertanke och sällskap med de rättfärdiga.

Profeten ﷺ sade:

„Hjärtan rostar precis som järn rostar av vatten.’ Man frågade: ’Vad polerar dem?’ Han svarade: ’Att recitera Koranen och att minnas döden.’”
— al-Bayhaqi, Shu‘ab al-Iman

Allah den Upphöjde säger:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

„Sannerligen – det är genom åminnelsen av Allah som hjärtan finner ro.”
— Surah al-Ra‘d, 13:28

Vi ber Allah subhanahu wa ta‘ala att rena våra hjärtan, vägleda oss till Hans väg och låta oss möta Honom med rena, ödmjuka och tacksamma hjärtan. Āmin.

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

Lov vare Dig, o Allah, och pris – jag vittnar om att det inte finns någon gud utom Du. Jag ber om Din förlåtelse och vänder mig till Dig i ånger.

Källor

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah – Al-Fawa'id; Madarij al-Salikin; Ighathat al-Lahfan

Imam al-Ghazali – Ihya' Olūm al-Din

Sahih al-Bukhari & Sahih Muslim – Hadithsamlingar

Muhammed Knut Bernström – Koranens budskap (övers. 1421/2000)