

Hur finner jag trygghet i min tro?

I Allahs namn, den Nåderike, den Barmhärtige

Hur finner jag trygghet i min tro?

En guide om tawakkul, iman och inre frid inom islam

Inledning

Att finna trygghet i tron är ett av de djupaste behoven hos det mänskliga hjärtat. I sunniislam finns en rik teologisk och andlig tradition som erbjuder konkreta svar på frågan om hur man uppnår ro, tillit och inre stabilitet. Denna artikel utforskar de centrala begreppen tawakkul (tillit till Allah), sabr (tålamod), dhikr (åminnelse av Allah) och iman (tro) – och hur dessa tillsammans bildar en grund för andlig trygghet.

Profeten Muhammad (frid vare med honom) sade:

”Underbar är den troendes angelägenhet; allt i hans liv är gott. Om han drabbas av välgång tackar han Allah och det är gott för honom. Om han drabbas av motgång bär han det med tålamod och det är gott för honom.” (Muslim, hadith nr 2999)

1. Tawakkul – Fullständig tillit till Allah

Tawakkul (توكل) är ett av de mest centrala begreppen för andlig trygghet i sunniislam. Det innebär att man litar helt och fullt på Allah efter att ha gjort sitt bästa i en situation. Det är inte passivitet – tvärtom uppmuntrar islam till handling – men det innebär att man lämnar resultatet i Allahs händer.

Allah säger i Koranen:

”Och den som litar på Allah – Han är tillräcklig för honom. Allah fullbordar Sitt beslut; Han har satt en bestämd tid för allt.”
(Koranen 65:3)

Den klassiske islamiske lärde Ibn al-Qayyim al-Jawziyya (1292–1350)

beskriver i sitt verk Madarij al-Salikin hur tawakkul inte innebär att man överger ansträngning, utan att man erkänner att alla resultat ytterst är i Allahs händer. Han skriver att tawakkul vilar på tre pelare: kunskap om Allah, tro på Hans egenskaper och att överlämna sin sak till Honom.

Praktiska steg för att utveckla tawakkul:

- Lär känna Allahs namn och egenskaper (al-Asma' al-Husna) – ju mer du känner Allah, desto lättare är det att lita på Honom.
- Gör dua (bön och åkallan) och be Allah om vägledning innan du fattar beslut (istikhara).
- Påminn dig om att motgångar är en del av Allahs plan och kan vara en rening (kaffarah) för synder.

2. Dhikr – Åminnelse av Allah som källa till frid

En av de mest kraftfulla källorna till andlig trygghet är dhikr (ذِكْر) – att ständigt minnas och omnämna Allah. Koranen ger ett direkt löfte om detta:

”De som tror – deras hjärtan finner ro i åminnelsen av Allah. Kom ihåg! Det är i Allahs åminnelse som hjärtan finner ro.” (Koranen 13:28)

Imam al-Ghazali (1058–1111) betonar i sitt monumentala verk Ihya' 'Ulum al-Din (”Återupplivandet av religionsvetenskaperna”) att dhikr är hjärtats näring. Han menar att ett hjärta utan åminnelse av Allah är som en kropp utan mat – det försvagas gradvis.

Viktiga former av dhikr:

- SubhanAllah (سبحان الله) – ”Prisa Allah” – 33 gånger efter varje bön.
- Alhamdulillah (الحمد لله) – ”All lov och tack tillkommer Allah” – 33 gånger.
- Allahu Akbar (الله أكبر) – ”Allah är störst” – 34 gånger.
- Läsning av Ayat al-Kursi (2:255) och de sista verserna av Sura al-Baqara efter varje bön för skydd och trygghet.

3. Sabr – Tålamod som styrka och trygghet

Sabr (صبر), tålamod, är en av islams grundläggande dygder och en nyckel till trygghet. Det handlar inte om att resignera passivt utan om att med fasthet och tro genomgå prövningar med vetskapen om att Allah är med de tålmodiga.

”O ni som tror! Sök [Allahs] hjälp med uthållighet i bönen. Allah är med de uthålliga.” (Koranen 2:153)

Ibn al-Qayyim delar in sabr i tre kategorier i sin bok Al-Fawa'id: tålamod i att lyda Allah, tålamod i att avstå från det som Allah har förbjudit, och tålamod i att acceptera Allahs bestämmelse (qadar). Alla tre typer bidrar till inre frid och trygghet.

4. Iman och sund aqida – Trons fundament

Sann trygghet i tron börjar med en sund aqida (trosuppfattning). Sunniislam, representerad av de klassiska skolorna (Ash'ariyya och Maturidiyya i teologi, och de fyra fiqh-skolorna Hanafi, Maliki, Shafi'i och Hanbali), erbjuder en välgenomtänkt teologisk grund.

Imaan (إيمان) i sunniislam definieras enligt en hadith (känd som Jibril-hadithen, Bukhari och Muslim) som:

- Tro på Allah
- Tro på Hans änglar
- Tro på Hans skrifter
- Tro på Hans profeter
- Tro på den Yttersta dagen
- Tro på det gudomliga bestämmandet (qadar) – det goda och det onda

Att ha en stark och klar aqida innebär att man vet vem man är, varför man finns till och vart man är på väg. Denna klarhet är i sig en enorm källa till trygghet.

5. Salat – Bönen som daglig förankring

De fem dagliga böerna (salat) är inte bara en religiös plikt utan en psykologisk och andlig förankring. Varje bön är ett tillfälle att bryta av från

världens oro och rikta uppmärksamheten mot det eviga.

”Och upprätta bönen vid dagens ytterligheter och vid nattens tidiga timmar. Goda gärningar fördriver de onda. Detta är en påminnelse för dem som besinnar sig.” (Koranen 11:114)

Profeten Muhammad (frid vare med honom) sökte tröst i bönen när han stod inför svårigheter. [Bilal](#) ibn Rabah (Må Allah vara nöjd med honom) berättar: ”Profeten (fred vare med honom) sade:

’O Bilal, kalla till bön och låt oss finna vila i den.’” (Abu Dawud, hadith nr 4986).

Bönen var hans tillflykt, hans styrka och hans källa till frid.

6. Umma – Gemenskap som trygghet

Att söka trygghet i tron är inte en ensam resa. Islam betonar starkt gemenskapens (ummas) betydelse. Att omge sig med rättfärdiga och troende vänner är en skyddsfaktor för tron och välmåendet.

Profeten (frid vare med honom) sade:

”En troende för en annan troende är som ett byggnads delar som stärker varandra.” (Bukhari, hadith nr 481; Muslim, hadith nr 2585).

Att söka lärdom, delta i fredagsbönen (Jumu’a), besöka moskén och umgås med lärda och from folk stärker den egna tron och ger trygghet.

Imam al-Nawawi (1233–1277) understryker i sin klassiska samling Riyadh al-Salihin vikten av sällskap med rättfärdiga: deras inflytande är som välluktande moskus, oavsett om du köper det eller bara är i dess närvaro.

Avslutning – En väg till trygghet

Trygghet i tron är inte frånvaron av prövningar – det är vissheten om att Allah är med dig i dem. Genom tawakkul, sabr, dhikr, bön och gemenskap

bygger man en inre stabilitet som inte störs av yttre omständigheter.

Allah säger om Sina troende:

”De som tror och vars hjärtan finner ro i åminnelsen av Allah – kom ihåg att det är i Allahs åminnelse som hjärtan finner ro.”
(Koranen 13:28)

Källor och vidare läsning

Primärkällor

- Al-Quran al-Karim (Den heliga Koranen) – citerade vers: 65:3, 13:28, 2:153, 11:114.
- Sahih al-Bukhari – Imam Muhammad ibn Ismail al-Bukhari (810–870). Hadithsamling. Citerade hadither: nr 481, 4986 (i Abu Dawud).
- Sahih Muslim – Imam Muslim ibn al-Hajjaj (815–875). Hadithsamling. Citerade hadither: nr 2999 (om den troendes angelägenhet), nr 2585 (om umma).

Klassisk islamisk litteratur

- Al-Ghazali, Abu Hamid (1058–1111). Ihya' 'Ulum al-Din ("Återupplivandet av religionsvetenskaperna"). Kairo: Dar al-Ma'rifa.
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyya (1292–1350). Madarij al-Salikin ("De sökandes trappsteg"). Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1973.
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyya (1292–1350). Al-Fawa'id ("Pärlorna av välsignelse"). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyya, 2004.
- Al-Nawawi, Yahya ibn Sharaf (1233–1277). Riyadh al-Salihin ("De rättfärdigas trädgårdar"). Beirut: Dar Ibn Hazm, 2003.

Modern litteratur och översättningar

- Hamza Yusuf & Zaid Shakir. Agenda to Change Our Condition. Zaytuna Institute, 2007. ISBN: 978-0-9702695-8-1.
- Imam al-Haddad, Abdullah ibn Alawi (1634–1720). The Book of Assistance. Trans. Mostafa Badawi. Fons Vitae, 2003. ISBN: 978-1887752237.
- Umar Faruq Abd-Allah. A Muslim in Victorian America: The Life of Alexander Russell Webb. Oxford University Press, 2006.
- Khalid Abou El Fadl. The Search for Beauty in Islam: A Conference of

the Books. Rowman & Littlefield, 2006. ISBN: 978-0742545311.

Artikeln är skriven med hänsyn till sunni-islams ortodoxa tradition och de fyra etablerade rättsskolorna. Den syftar till att ge vägledning och inspiration, ej att ersätta lärda imamers råd.

☐ Ladda ner som Word (DOCX)