



Min inre kamp med tron

Inledning

Det finns stunder i varje troendes liv då tron känns som en levande eld – nära, varm och självklar. Och det finns andra stunder då samma eld tycks ha slocknat, lämnat ett kallt och tomt rum bakom sig. Denna inre kamp är inte ett tecken på svaghet eller otro. Den är, enligt islam, en del av det mänskliga tillståndet. Att kämpa med sin tro är i sig ett uttryck för att man *har* en tro värd att kämpa för.

Den arabiska termen **iman** (إيمان) – tro – betecknar inom sunni-islamisk teologi inte ett statiskt tillstånd utan ett dynamiskt tillstånd som ökar och minskar. Imam al-Bukhari rapporterar att de tidiga lärde uttryckte detta explicit: *”Iman ökar genom lydnad och minskar genom synder.”*¹

Tvivlets natur – en prövning, inte ett brott

Många muslimer bär på en tyst skam när tvivlet knackar på hjärtats dörr. Man frågar sig: *Är jag en dålig muslim? Varför känner jag inte det som jag borde känna?*

Profeten Muhammad ﷺ adresserade denna rädsla direkt. I en hadith som rapporteras av Muslim ibn al-Hajjaj i *Sahih Muslim* frågade en grupp

följeslagare Profeten ﷺ om tankar de skämdes för att ens uttala. Han svarade:

”Det är ren tro.”²

Lärde har förklarat detta med att det faktum att en troende **störs** av tvivlande tankar, att de känns tunga och oönskade, är i sig ett bevis på att iman finns i hjärtat. Den som är helt likgiltig för sådana tankar är i ett farligare tillstånd.

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah (d. 751 H), en av de mest inflytelserika sunni-lärde i islamisk historia, skriver i sitt mästerverk *Madarij al-Salikin* att den inre kampen – **al-jihad al-akbar** (den stora kampen) – är kampen mot det egna jagets svagheter och tvivel, en kamp som aldrig upphör i detta liv.³

Nafs – det egna jaget och dess skikt

Islam erbjuder ett sofistikerat psykologiskt ramverk för att förstå den inre konflikten. Koranen talar om **nafs** (نفس) – själen eller jaget – i flera skeden:

- **Al-nafs al-ammara bi-l-sū’** (النفس الأمارة بالسوء): Jaget som ständigt uppmanar till det onda (Koranen 12:53).
- **Al-nafs al-lawwama** (النفس اللوامة): Det självförebrående jaget, det samvete som anklagar en (Koranen 75:2).
- **Al-nafs al-mutma’inna** (النفس المطمئنة): Det fridfulla jaget, som har funnit ro i Gud (Koranen 89:27–28).

Resan från det första till det sista är inte rak. Den är en spiral – man faller, reser sig, faller igen, men varje gång man väljer att resa sig är man en annan människa. Det självförebrående jaget, al-nafs al-lawwama, är faktiskt ett tecken på andlig hälsa: att kunna se sina brister utan att förintas av dem.

Waswas – viskarens röst

En specifik form av inre kamp kallas **waswas** (وسواس) – de ingivelser och viskar som stör bönen khushū’ (närvaro) och fyller sinnet med oro, tvivel och distraktioner. Koranen benämner Satan som *”al-waswas al-khannas”*

(Koranen 114:4) – ”den som viskar och sedan drar sig tillbaka.”

Ibn Taymiyyah (d. 728 H) råder i *Majmū‘ al-Fatawa* den som plågas av waswas att inte ge det uppmärksamhet och inte försöka bekämpa det intellektuellt, utan istället söka skydd hos Allah och fortsätta med sina handlingar. Han skriver:

*”Dess botemedel är att ignorera det och söka tillflykten hos Gud.”*⁴

Denna insikt är djupt befriande. Tanken är inte synd. Att ge tanken bränsle genom att brottas med den är däremot kontraproduktivt.

Att vårda tron – praktiska pelare

Sunni-islamisk lärdom erbjuder konkreta vägar ut ur andens torka (*al-qaswa*, hjärtats hårdhet):

1. Dhikr – åminnelse av Gud

Allah säger i Koranen:

”Sannerligen, det är i åminnelsen av Allah som hjärtan finner ro.” (Koranen 13:28)

Regelbunden dhikr – att upprepa subhanAllah, alhamdulillah, Allahu akbar – är inte mekanisk; den är näring till ett hjärta som glömt att andas.

2. Tilawa – koranläsning med reflektion

Profeten ﷺ sade:

”Det hjärta som inte har något av Koranen i sig är som ett förfallet hus.” (at-Tirmidhi, klassificerad som hasan)⁵.

Att läsa Koranen sakta, med tadabbur (eftertanke), är en av de mest kraftfulla metoderna för att återvinna andlig klarhet.

3. Suhba – goda sällskap

En hadith i Bukhari och Muslim liknar goda sällskap vid en parfymhandlare: *”Antingen ger han dig av sin parfym, eller så köper du av honom, eller så känner du åtminstone dess doft.”*⁶ Isoleringens ensamhet förstärker tvivlet; gemenskapen påminner en om att man inte är ensam i sin kamp.

4. Du’a – bönen som samtal

Profeten Ibrahim (frid vare med honom) bad:

”Herre, låt mitt hjärta och mina ättlingars hjärtan stå fasta i bönen.” (Koranen 14:40)

Att be om trons fasthet är i sig trons fasthet i praktiken. Den som ber Allah om iman har redan iman.

5. Tawba – återvändandets dörr

Imam al-Nawawi (d. 676 H) understryker i *Riyad al-Salihin* att tawba (ånger och återvändande) inte är ett engångstillfälle utan ett ständigt tillstånd för den troende. Allah älskar de som ständigt återvänder till Honom (Koranen 2:222).⁷

Att vara människa inför Gud

Det finns en djup tröst i att läsa om Guds profeter och deras mänskliga kamp. Profeten Yunus (frid vare med honom) tyngdes av hopplöshet i valfiskens buk. Profeten Musa (frid vare med honom) tvivlade på sin egen förmåga. Profeten Ibrahim (frid vare med honom) sökte bevis för att hans hjärta skulle bli lugnt. Dessa inte är svaghetens berättelser – de är mänsklighetens berättelser, och de återfinns i Guds bok.

Imam al-Ghazali skriver i *Ihya’ ‘Ulūm al-Din* att hjärtat befinner sig mellan Guds händer – Han vänder det som Han vill – och att det enda vi kan göra är att vända oss mot Honom med ett öppet hjärta, även när det känns tomt.⁸

Avslutning

Den inre kampen med tron är inte något man botar eller "löser". Den är snarare ett vittnesbörd om att man lever, att man bryr sig, att man söker. Och i islams tradition är sökarens väg aktad – för den som söker Gud, söker Gud tillbaka.

Allah säger i en *hadith qudsi* som rapporteras av al-Bukhari:

*"Jag är hos Mitt tjänares tanke om Mig. Om han kommer till Mig gående, kommer Jag till honom springande."*⁹

Låt kampen inte tysta dig. Låt den tala – som en bön.

Källor och noter

¹ Al-Bukhari, *al-Sahih*, Kitab al-Iman, bab zinadat al-iman wa nuqsanih. Se även Ibn Abi Shayba, *al-Musannaf*, vol. 6, s. 162.

² Muslim ibn al-Hajjaj, *Sahih Muslim*, Kitab al-Iman, hadith nr. 132. ("*Dhaka sarih al-iman*" – "Det är ren tro.")

³ Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu wa-Iyyaka Nasta'in*, Dar al-Kitab al-'Arabi, Beirut, 1973, vol. 2, s. 15-30.

⁴ Ibn Taymiyyah, *Majmū' al-Fatawa*, red. 'Abd al-Rahman ibn Muhammad ibn Qasim, Medina, 1995, vol. 22, s. 608.

⁵ at-Tirmidhi, *al-Jami' al-Kabir (Sunan at-Tirmidhi)*, Kitab Fada'il al-Qur'an, hadith nr. 2913. Klassificerad som *hasan gharib*.

⁶ Al-Bukhari, *al-Sahih*, Kitab al-Buyū', hadith nr. 2101; Muslim, *Sahih Muslim*, Kitab al-Birr wa-l-Sila, hadith nr. 2628. (Liknelsen om parfymhandlaren och smeden.)

⁷ Al-Nawawi, *Riyad al-Salihin*, Dar al-Salam, Kairo, 2007, Kitab al-Tawba, s. 40-55.

⁸ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulūm al-Din*, Dar al-Ma'rifa, Beirut, u.å., vol. 3 (*Rub' al-Muhlikat*), s. 8-12. (Kapitlet om hjärtats sjukdomar och deras botemedel.)

⁹ Al-Bukhari, *al-Sahih*, Kitab al-Tawhid, hadith nr. 7405; Muslim, *Sahih Muslim*, Kitab al-Dhikr wa-l-Du'a', hadith nr. 2675. (*Hadith qudsi* om Guds närvaro hos den troende.)

