



Religionens lätthet och vägen till balans i dyrkan

Hadithtexten

”Från Abu Hurayra, må Allah vara nöjd med honom, från Profeten ﷺ som sade: *’Sannerligen är religionen lätt, och ingen överbelastar sig själv i religionen utan att den kommer att besegra honom. Så sikta rätt och kom nära, och ta emot de glada nyheterna. Sök hjälp genom morgonen, eftermiddagen och något av natten.’* [Autentisk] – [al-Bukhari] – [Sahih al-Bukhari: 39]”

Förklaring av hadithen

Profeten ﷺ beskriver här en av islams mest centrala principer: **religionen är lätt**. Det betyder inte att den saknar regler eller disciplin, utan att Allah har gjort den genomförbar, balanserad och i harmoni med människans natur.

När någon försöker överbelasta sig själv med överdriven stränghet, extrem asketism eller orimliga krav, kommer religionen ”att besegra honom” – det vill säga, han kommer inte att orka och riskerar att falla helt.

