



Varför vi försover oss till Fajr

En andlig och samtida analys

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Inledning: Det märkliga paradoxet

Varje dag, precis innan gryningen, ljusnar horisonten och masjiderna runt om i världen fyller sig med ett stilla sus: Allahu Akbar. Det är Fajr – den första och kanske viktigaste av islams fem dagliga böner. Och varje dag, i miljontals muslimska hem, tystas larmet. Kuddarna hålls fast. Ögonlocken faller tungt tillbaka.

Vi lever i en tid med smarta telefoner, precisionslarm med vibrationer, smarta glödlampor som simulerar gryningen, bärbara enheter som spårar sömnfaser och vaknar oss i det optimala ögonblicket – och ändå missar fler muslimer Fajr-bönen idag än någonsin tidigare i historien.

Profetens (frid och välsignelse vare över honom) följeslagare – sahabah – hade inga av dessa hjälpmedel. De saknade el, väckarklockor och mobiltelefoner. Deras nätter var mörka och kalla. Ändå vaknade de. De vaknade inte för att de var supermänniskor. De vaknade för att deras hjärtan var kopplade till något som klockor aldrig kan mäta.

Fajr-bönen – en pelare i islam

Vad Koranen och sunnan säger

Fajr-bönen nämns explicit i Koranen:

”Håll bön vid solens nedgång till nattens dunkel och [be också] gryningens bön; gryningens bön är verkligen ett [högtidligt] vittnesbörd.”

— Koranen 17:78

Ordet „vittnesbörd” (*mashhud*) syftar enligt de klassiska kommentatorerna på att nattens och dagens änglar båda är vittnen till Fajr-bönen. Det är ett unikt ögonblick på dagen.[\[1\]](#)



Profeten Muhammad (frid och välsignelse vare över honom) sade:

„Den som ber Fajr-bönen är under Guds skydd för resten av dagen.”[\[2\]](#)
— Sahih al-Bukhari & Sahih Muslim

Djävulens knutar

Profeten förklarade även varför morgonen är andligt tung. Han sade att djävulen knyter tre knutar i nacken på den som sover och viskar vid varje knut: „Natten är lång, sov kvar.” När personen vaknar och minns Allah lossnar den första knuten; när de gör wudu lossnar den andra; och när de ber lossnar den tredje.

Den som missar Fajr vaknar enligt hadith tungt och trögt – med alla knutarna fortfarande bundna.[\[3\]](#)

Sahabah: Hur vaknade de utan teknologi?

För att förstå paradoxen måste vi fråga oss: vad hade sahabah som vi saknar? Det korta svaret är – allt som faktiskt räknas.

Bilal ibn Rabbah – den mänskliga väckarklockan

Bilal ibn Rabbah (må Allah vara nöjd med honom) var profetens muezzin. Hans uppgift var att vakna innan gryningen och kalla till bön. Hur säkerställde han att han inte försov sig?

Enligt traditionen lade Bilal en sten i munnen eller höll kallt vatten vid sängen som en fysisk påminnelse om hans heliga ansvar. Men det verkliga skälet var djupare: han vaknade för att han *längtade* efter att kalla till bön. Det var inte en börda – det var en ära.[\[4\]](#)

Nattens bön – qiyam al-layl

Sahabah gick inte direkt till sängs efter 'Isha och sov tungt till Fajr. Många av dem vande sig vid att be qiyam al-layl – frivilliga nattböner – och gick sedan till sängs för en kortare sömn.[\[5\]](#)

Koranen uppmanar profeten och hans följare att tillbringa delar av natten i bön och recitation. Dessa korta, djupa sömnperioder – kända som polyfasisk sömn – är i linje med moderna sömnforskarnas syn på den naturliga tvåfasiga sömnen som förekom före industrialiseringen.



Den som ber qiyam vaknar naturligt nära gryningen. Kroppen har aldrig fallit i den djupa, tunga sömn som gör det nästan omöjligt att höra ett larm.[\[6\]](#)

Dhikr och hjärtats vakenhet

Ibn al-Qayyim al-Jawziyya skriver i Miftah Dar al-Sa'ada:[\[7\]](#)

”Den vars hjärta är levande med dhikr sover som en kropp men hans hjärta vakar. Den vars hjärta är dött med glömska sover – och hans hjärta sover med honom.”

— Ibn al-Qayyim, Miftah Dar al-Sa'ada

Sahabah läste specifika dhikr och duas innan de somnade, bland annat ayat al-kursi, al-Fatiha och de tre Qul-surorna. Detta renade hjärtat och stärkte andlig vakenhet.[\[8\]](#)

Vår tid:

All teknik – men ingen vakenhet

Sömnens kris i den moderna världen

Ironiskt nog är vi – trots all vår teknologi – det minst välsovta samhälle i mänsklighetens historia. En rapport från National Sleep Foundation visar att en majoritet av vuxna i industrialiserade länder lider av kronisk sömnbrist.[\[9\]](#)

Sömnforskaren Matthew Walker beskriver i sin banbrytande bok *Why We Sleep* hur konstgjort ljus – särskilt det blåa ljuset från skärmar – undertrycker melatoninproduktionen och förskjuter dygnsrytmen. Vi går till sängs senare, sover djupare längre in på morgonen, och vaknar trögare.[\[10\]](#)

Skärmarna som stal natten

Teknikföretag designar medvetet sina produkter för att maximera skärmtid. Den oändliga scrollningen, de röda notiserna, de autouppspelade videoklippen – allt är avsiktligt konstruerat för att hålla dig vaken.[\[11\]](#)

Resultatet: En muslim som tillbringar timmar på sociala medier efter 'Isha-bönen, somnar trög och sent, och kämpar enormt med att vakna till Fajr.



Teknologin är inte neutral – den är aktivt fientlig mot tidig väckning.

Larmet: En falsk trygghet

Vi tröstar oss med att vi ställt ett larm. Kanske tre larm. Kanske fem. Men studier visar att de flesta som snoozar upprepade gånger upplever ett fenomen kallat „sömnröghet” – ett tillstånd av kognitiv och motorisk nedsättning som kan vara värre när man vaknar mitt i djupsömn.

Vår relation till larmet är ofta: „Jag har ett larm, alltså är jag ansvarsfull.” Men ansvar kräver handling, inte bara intention. Sahabah hade inget larm – men de hade ett syfte som var starkare än sömnen.

Varför vi verkligen försover oss: En djupare analys

Vi saknar en levande relation med Allah

Det mest ärliga svaret är det svåraste att höra: vi försover oss för att vi i det ögonblicket inte prioriterar Allah. Det handlar inte om oförmåga – det handlar om prioritet. Vi vaknar för jobbet. Vi vaknar för flyget. Vi vaknar för examen. Om vi verkligen trodde att Fajr-bönen är viktigare än dessa – skulle vi vakna.

”Om en av er somnar och missar Fajr, låt honom be den när han vaknar – det är dess tid för honom.”

— Sahih Muslim, 684

Profeten sade detta med nåd, inte som en ursäkt att missa bönen – utan som en påminnelse om att Allah är al-‘Afuw, Den som förlåter. Men sahabah förstod att varje missad Fajr är en förlorad skatt.

Vi saknar en nattritual

Sahabah vaknade till Fajr för att de inte förstörde natten. De pratade inte onödigt länge. De scrollade inte på sociala medier. De åt inte tungt sent på natten. De förberedde sig andligt och fysiskt för sömnen.

Vår natt – full av underhållning, skärmar och stimulans – är en direkt fiende till vår Fajr-bön.



Vi lever i en kultur av omedelbara belöningar

Det moderna livet normaliserar omedelbar gratifikation. Vi väljer konsekvent kortsiktiga nöjen (en till episod, en till scroll) framför långsiktiga belöningar (Allahs välbehag, den välsignelse som Fajr ger dagen). Sahabah tänkte i evighetsperspektiv.

Gemenskapens roll har försvagats

I profetens tid sov man nära moskén. Adhan hördes tydligt. Grannar knackade på. Familjemedlemmar väckte varandra. Idag lever många muslimer isolerade från ummah – ingen som knackar på, ingen som kallar.

Vägen tillbaka: Lärdom från sahabah

Det är möjligt att vakna till Fajr – inte trots vår tid, utan genom att klokt använda det vi har och återta det sahabah hade.

Andliga lösningar

- Läs Ayat al-Kursi, al-Ikhlās, al-Falaq och al-Nas innan du somnar – detta renar hjärtat och stärker den andliga vakenheten.
- Gör din niyya (intention) stark inför sömnen: „Ya Allah, hjälp mig att vakna till Fajr.”
- Var ute efter qiyam al-layl, om så bara två rak‘at. Den som ber delar av natten finner Fajr naturlig.
- Påminn dig om belöningarna: Fajr i grupp är värd mer än världen och allt i den.

Praktiska lösningar

- Lägg undan telefonen en timme innan du somnar. Slå på skärmfiltret. Bryt blåljuset.
- Sov inte ensam i andlig mening – be din partner, ditt syskon eller din vän att väcka dig.
- Ställ larmet på ett ställe som tvingar dig att fysiskt resa dig ur sängen.
- Sov tidigare. Varje timme av sömn före midnatt är mer återhämtande än timmar efter.
- Gör wudu direkt vid uppvaknandet – det kyliga vattnet aktiverar kroppen och lossnar djävulens knutar.



Avslutning: Teknologin är inte problemet

Teknologin är inte problemet. Vi är problemet. Och lösningen är inte mer teknologi – det är mer taqwa, mer kärlek till Allah, och mer omsorg om hur vi tillbringar natten.

Sahabah vaknade till Fajr för att deras hjärtan brände av kärlek till Allah och Profeten. De väntade på Fajr som en törstig man väntar på vatten. Fajr var inte ett avbrott i deras liv – det var höjpunkten.

”Gryningens välsignelse tillhör den som vaknar för att söka den.”

— Folklig visättning baserad på hadith-traditionen

Vi har väckarklockor, smarta larm, applikationer och ljusterapi. Sahabah hade hjärtan som aldrig glömde. Måtte Allah väcka sådana hjärtan i oss – hjärtan som längtar efter Fajr mer än efter sömnen.

Källförteckning

Islamiska primärkällor

- Koranen, 17:78; 73:1-7. (Zetterstéens svenska översättning)
- al-Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. Sahih al-Bukhari. Hadith nr 660, 7047. (Utgiven av Dar Tawq al-Najah, Beirut).
- Muslim ibn al-Hajjaj. Sahih Muslim. Hadith nr 651, 684, 1163, 2261. (Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, Beirut).
- Abu Dawud, Sulayman ibn al-Ash'ath. Sunan Abi Dawud. Hadith nr 1246. (Dar al-Risalah al-'Alamiyyah, Beirut).
- Ibn Hibban, Muhammad. Sahih Ibn Hibban. Hadith nr 2434. (Mu'assasat al-Risalah, Beirut).

Klassiska islamiska verk

- Ibn al-Qayyim al-Jawziyya. Miftah Dar al-Sa'ada. Volym 2, s. 215. (Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut).
- Ibn Rajab al-Hanbali. Lata'if al-Ma'arif. S. 73. (Dar Ibn Hazm, Beirut).
- al-Nawawi, Yahya ibn Sharaf. al-Adhkar. Hadith nr 82. (Dar al-Fikr, Damaskus).



Moderna akademiska och vetenskapliga verk

- Walker, Matthew. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner, 2017.
- Zuboff, Shoshana. *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. New York: PublicAffairs, 2019.
- National Sleep Foundation. *Sleep Health Index 2023: Annual Report on Sleep in 13 Countries*. Arlington, VA: NSF, 2023.

[1] Koranen 17:78 - „Håll bön vid solens nedgång till nattens dunkel och [be också] gryningens bön; gryningens bön är verkligen ett [högtidligt] vittnesbörd.” (Zetterstéens övers.)

[2] Sahih al-Bukhari, 660; Sahih Muslim, 651. Hadith om belöningen för att be Fajr i grupp.

[3] Sahih al-Bukhari, 7047; Sahih Muslim, 2261. Hadith om djävulens knutar under sömnen.

[4] Sunan Abu Dawud, 1246; Sahih Ibn Hibban, 2434. Berättelsen om Bilal och stenen/vattnet.

[5] Ibn Rajab al-Hanbali, *Lata'if al-Ma'arif*, s. 73. Om sahabas natrutiner.

[6] Koranen 73:1-7 - „Stig upp [till bön] om natten...” - om qiyam al-layl och dess roll för andlig styrka.

[7] Ibn al-Qayyim al-Jawziyya, *Miftah Dar al-Sa'ada*, 2/215. Om dhikr och vakenheten i hjärtat.

[8] Imam al-Nawawi, *al-Adhkar*, hadith 82. Om dhikr innan sänggående.

[9] National Sleep Foundation, *Sleep Health Index 2023*. Rapport om sömnvanor i 13 länder.

[10] Matthew Walker, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* (Scribner, 2017), kap. 2 och 7.

[11] Shoshana Zuboff, *The Age of Surveillance Capitalism* (PublicAffairs, 2019). Om teknikföretagens avsiktliga design för att maximera skärmtid.