



Viskningar under bönen

- Waswas och dess botemedel

Baserat på lärdom från Muhammed bin Salih al-Othaymin och andra islamiska lärda

Frågan

En kvinna skriver: *"Jag är en kvinna som utför den dyrkan som Allah har föreskrivit för mig. Jag är dock mycket glömsk i bönen. När jag ber tänker jag på det som har hänt under dagen. Jag tänker inte på detta förrän jag börjar att be. Då kan jag inte hindra det, utom när jag reciterar högt. Vilket är ditt råd till mig?"*

Detta är en fråga som berör hjärtat av en av de mest utbredda andliga utmaningarna bland muslimer – fenomenet som på arabiska kallas **waswas** (وسواس), djävulens viskning i bönen.

Vad är Waswas?

Waswas syftar på de tankar, bilder och distraktioner som tränger sig in i sinnet under bönen och bryter koncentrationen. Allah den Upphöjde nämner detta fenomen i Koranen:

"Säg: Jag söker skydd hos människornas Herre... mot det onda hos den som viskar och drar sig undan – den som viskar i människornas bröst." (Surah al-Nas, 114:1-5)

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, en av islams stora lärda, förklarar i sitt verk *Ighathat al-Lahfan* att djävulen angriper den bedjande med särskild kraft just i bönen, eftersom bönen är den mest upphöjda formen av dyrkan och den starkaste förbindelsen mellan tjänaren och hans Herre. Ju mer en muslim strävar efter närvaro i hjärtat under bönen, desto hårdare motarbetar djävulen detta.

Profetens ﷺ botemedel

Shaykh Muhammed bin Salih al-Othaymin förklarar att Profeten ﷺ inte lämnade oss utan vägledning i denna fråga. I en hadith återgiven av Imam Muslim berättar Othman bin Abi al-‘Ās:

"O Allahs sändebud, djävulen har ställt sig mellan mig och min bön och min recitation, och förvirrar mig." Profeten ﷺ svarade: "Det är en djävul som kallas Khanzab. När du känner av honom, sök då tillflykt hos Allah från honom och spotta torrt tre gånger åt vänster." (Sahih Muslim, nr 2203)

Othman bin Abi al-‘Ās säger: *"Jag gjorde detta och Allah befriade mig från det."*

Det konkreta rådet är alltså:

1. **Spotta torrt (nafth)** tre gånger över vänster axel
2. **Säg: A‘ūdhu billahi min al-shaytan al-rajim** - "Jag söker min tillflykt hos Allah från djävulen den utstötte"

Khushu‘ – hjärtats närvaro i bönen

Shaykh al-Othaymin betonar att det verkliga botemedlet mot waswas är att uppnå **khushu‘** (خشوع) – ödmjukhet och närvaro i hjärtat. Han skriver:

"Den som ber måste föreställa sig att han står framför Allah den Allsmäktige, att han tilltalar Allah den Upphöjde och att han kommer

närmare Honom genom att upphöja och lovprisa Honom.”

Allah den Upphöjde beskriver i Koranen de troende som uppnår sann framgång:

”Framgångsrika är de troende – de som i sin bön är ödmjuka och hängivna.” (*Surah al-Mu’minūn, 23:1-2*)

Ibn Kathir kommenterar denna vers och säger att khushu‘ innebär att hjärtat är fullt närvarande inför Allah, att kroppen är stilla och att sinnet inte vandrar bort till världsliga angelägenheter.

Råd från andra islamiska lärda

Imam al-Ghazali skriver i sitt mästerverk *Ihya’ Olūm al-Din* att den som vill uppnå khushu‘ bör förbereda sig redan **innan** bönen. Han rekommenderar att man tar ett ögonblick av tystnad och eftertanke innan man säger takbir – öppningstakbiren – och påminner sig om att man nu ska stå inför Allah, skaparen av himlar och jord.

Shaykh Ibn Baz har uttalat att kontinuerlig recitation med förståelse av vad man säger är ett av de starkaste vapnen mot waswas. Han säger:

”Den som förstår innebörden av vad han reciterar i bönen, som förstår al-Fatiha och dhikr i rukū‘ och sujūd, kommer att finna att hans hjärta naturligt fastnar vid orden och lämnar liten plats för djävulens viskningar.”

Shaykh Salih al-Fawzan tillägger att man bör undvika synder och olydnad utanför bönen, eftersom ett hjärta belastat av synder har svårare att uppnå khushu‘. Han stöder detta på hadithen:

”Vet att Allah inte tar emot bönen från ett hjärta som är frånvarande och likgiltigt.” (Återgiven av at-Tirmidhi)

Praktiska råd för att stärka närvaron i bönen

Baserat på lärdomar från de islamiska lärda kan följande råd sammanfattas:

1. Förbered dig innan bönen Gör wudu med lugn och eftertanke. Profeten

ﷻ sade: *"Bönen börjar med rening."* Använd dessa minuter för att mentalt lämna det världsliga bakom dig.

2. Lär dig innebörden av vad du reciterar Studera tafsir av al-Fatiha och de suror du ofta reciterar. Förståelse föder närvaro.

3. Variera dina suror och du'a' Ibn al-Qayyim rekommenderar att man varierar recitationen och du'a' i bönen, eftersom hjärtat lättare håller sig vaket inför det som är nytt och levande.

4. Känn tyngden av de ord du uttalar När du säger *Allahu Akbar* – påminn dig om dess innebörd: Allah är större än allt annat, större än dina bekymmer, dina tankar och din dag.

5. Sök tillflykt hos Allah vid varje distraktion Om tankarna återkommer under bönen, fortsätt att söka tillflykt hos Allah utan att avbryta bönen. Allah vet om din kamp och värderar din ansträngning.

Avslutning

Shaykh al-Othaymin avslutar sitt svar med ord som bär stor tröst för varje muslim som kämpar med denna fråga:

"Känner man det – att man står inför sin Herre den Upphöjde – då kommer man att närma sig sin Herre med ödmjukhet och vördnad för Honom. Man kommer att älska Honom för det goda som finns hos Honom och frukta Hans straff om man struntar i det som Han har påbjudit en."

Kampen mot waswas är i sig en form av dyrkan. Varje gång du återvänder till Allah med ditt hjärta efter att ha distraheras, är det en handling av tawbah och ikhlas. Allah den Barmhärtige ser din ansträngning och belönar den.

"Och de som kämpar för Vår sak – Vi vägleder dem sannerligen på Våra vägar." (Surah al-ʿAnkabūt, 29:69)

Källa: Muhammad bin Salih al-Othaymin & Muhammad bin ʿAbdul-ʿAziz al-Musnad (1422), Fatawa Islamiyah, Volym 2. Kompletterande källor: Sahih Muslim, Ihya' Olūm al-Din (al-Ghazali), Ighathat al-Lahfan (Ibn al-Qayyim).