



رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

svenska

سويدي

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

Vägen till ett lyckligt liv



Författare:

Shaykh Abd ar-Rahman bin Nasir as-Sa'di
(må Allah vara barmhärtig över honom)

الْوَسَائِلُ الْمُفِيدَةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

Vägen till ett lyckligt liv

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنِ نَاصِرِ السَّعْدِيِّ

رَحِمَهُ اللَّهُ

Författare:

Shaykh Abd ar-Rahman bin Nasir as-Sa'di (må
Allah vara barmhärtig över honom)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Vägen till ett lyckligt liv Inledning

All lovprisning tillkommer Allah, honom som all pris tillhör, och jag bär vittne att ingen har rätt att dyrkas utom Allah, och jag bär vittne att Muhammed är hans tjänare och sändebud, må Allah upphöja och sända frid över honom, och över hans familj och följeslagare.

Alla människor strävar efter att få ro i hjärtat, sinnesfrid och glädje, samt att bli av med bekymmer och sorg. På så vis uppnås det goda livet, och fullständig glädje och fröjd infinner sig. För att nå detta mål existerar religiösa, naturliga och praktiska orsaker, men dessa kan endast förenas i sin helhet hos de troende. Vad gäller andra än dem, även om de skulle uppnå något av detta genom medel som de kloka bland dem strävar efter, så går de ändå miste om de vägar som är mer gynnsamma, mer beständiga och som leder till ett bättre tillstånd och slutresultat.

Jag kommer dock i denna essä att nämna några av de orsaker jag kan komma på för detta viktiga mål, som alla strävar efter.

Vissa har lyckats uppnå mycket av detta och lever därför ett gott och behagligt liv, medan de som

misslyckats helt lever i misär och olycka. Däremellan finns de som hamnat någonstans mittemellan, allt i enlighet med den framgång de förunnats. Och Allah är den som ger framgång och den vars hjälp söks för all godhet och för att skydda från all skada.

Avsnitt: Tro och goda handlingar

Den främsta orsaken, källan och fundamentet till lycka, är tro och de goda handlingarna. Allah har sagt:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾﴾

"Den som gör goda gärningar, man eller kvinna, och är troende ska vi helt visst skänka ett gott liv. Ja, vi ska sannerligen ge dem deras belöning efter det bästa som de brukade göra." (16:97).

Han har således informerat och lovat dem som förenar tro med goda handlingar, ett gott liv i denna värld, och den bästa belöningen i denna värld och i nästa liv.

Anledningen till detta är uppenbar: De som tror på Allah med en sann tro – en tro som bär frukt i goda handlingar och som förädlar hjärtat, karaktären och livet såväl här som i det kommande – vilar på en trygg grund. Med denna bas hanterar de allt som möter dem, oavsett om det är sådant som skänker glädje och lycka eller sådant som

orsakar oro, bekymmer och sorg.

De möter sådant de älskar och välstånd med tacksamhet och använder dessa gåvor till det som är nyttigt. När de gör det, föds en inre fröjd och en hoppfullhet om att välsignelsen ska bestå, samt en förväntan om de tacksammas belöning – värden som i sin godhet och välsignelse vida överträffar de ursprungliga glädjeämnena i sig.

De möter svårigheter, prövningar, oro och sorg genom att motverka det de kan, lindra det de förmår och tålmodigt uthärda det som är oundvikligt. Genom detta motstånd vinner de värdefull motståndskraft, erfarenhet och styrka. Genom sitt tålmod och sitt hopp om gudomlig belöning uppnår de dessutom något storslaget, som får svårigheterna att blekna och ersättas av glädje, hopp och en längtan efter Allahs gunst och belöning. Det är precis som Profeten ﷺ uttryckte det i den autentiska hadithen:

(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ).

"Den troendes tillstånd är märkvärdigt; allt som händer honom är till hans fördel. Om han upplever glädje och visar tacksamhet, så är det bra för honom, och om han drabbas av svårigheter och visar tålmod, så är det också bra för honom. Och så är endast fallet för den troende." Återberättad av

Muslim.

Profeten ﷺ förklarade således att den troendes vinster – det goda och frukterna av hans handlingar – mångfaldigas i allt han möter, oavsett om det är framgång eller motgång. Man kan därför se hur två personer som drabbas av samma sak, vare sig det är glädje eller sorg, skiljer sig avsevärt åt i hur de hanterar situationen. Skillnaden ligger helt i deras tro och deras goda gärningar. Den som besitter dessa två egenskaper möter både medgång och motgång med tacksamhet och tålamod. Genom detta finner han glädje och frid, medan bekymmer, sorg och oro skingras. På så sätt blir hans liv fullkomligt och gott redan i denna värld. Den andre möter framgång med högmod, arrogans och måttlöshet. Hans karaktär korrumpas och han tar för sig likt ett djur, driven av girighet och omåttlighet. Trots sitt överflöd finner hans hjärta ingen ro; det är splittrat av rädslan för att förlora det han äger, av de motgångar som ständigt hotar och av en själ som aldrig blir mätt, utan ständigt jagar efter mer – oavsett om han når det eller ej. Även om han skulle uppnå sina mål, kvarstår oron av samma skäl.

När han sedan möter motgångar sker det med förtvivlan, skräck och irritation. Det är svårt att föreställa sig det elände han genomlever, de mentala och nervösa besvär som drabbar honom,

och den rädsla som kan driva honom till de mörkaste tillstånd och värsta plågor. Detta beror på att han varken hoppas på en belöning eller besitter det tålmod som krävs för att ge tröst och lindra lidandet.

Allt detta är tydligt genom erfarenhet. Om man reflekterar över ett enda sådant exempel och applicerar det på människors faktiska tillstånd, ser man den enorma skillnaden mellan den troende som lever efter sin tro och den som inte gör det. Orsaken är att tron med stor kraft uppmanar till att vara nöjd med Allahs försörjning och med allt det han har skänkt sina tjänare av sin rika godhet och generositet.

När den troende prövas av sjukdom, fattigdom eller liknande motgångar som drabbar alla människor, finner han en inre frid genom sin tro och sin förnöjsamhet med det Allah har bestämt. Hans hjärta trängtar inte efter det som inte är förutbestämt för honom; han ser på den som har det sämre ställt istället för på den som har mer. Hans glädje och sinnesro kan till och med överträffa den hos någon som har fått alla sina världsliga önskningar uppfyllda, men som saknar gåvan att vara nöjd med det han har.

Likaså ser man den som saknar en tro omsatt i handling: om han drabbas av fattigdom eller förlorar sina världsliga mål, sjunker han ner i

yttersta elände och olycka.

Ett annat exempel: När rädsla och oro uppstår till följd av skakande händelser, finner man att den med sann tro är ståndaktig i hjärtat och har ett inre lugn. Han är fullt kapabel att hantera situationen genom att tänka, tala och agera efter bästa förmåga. Han har mentalt förberett sig på prövningen, vilket skänker honom ro och gör hans hjärta stadigt.

Däremot finner man den som saknar tro i det motsatta tillståndet; när faror hotar blir hans inre fyllt av oro, hans nerver spända och hans tankar splittrade. Han fylls av en skräck och inre ängslighet vars sanna omfattning knappt går att beskriva. Om dessa människor inte har tillgång till vissa naturliga verktyg som kräver omfattande träning, bryter deras motståndskraft samman och nerverna sviker. Detta beror på avsaknaden av den tro som ger tålamod, särskilt under kritiska situationer och vid sorgliga eller upprörande omständigheter.

Både den rättfärdige och syndaren, den troende och den icke-troende, delar förmågan att uppbringa mod och den naturliga instinkt som dämpar rädsla. Men den troende utmärker sig genom sin starka tro, sitt tålamod och sin tillit till Allah. Genom att förlita sig på honom och sträva efter hans belöning växer hans mod, rädslans börda lättas och svårigheterna blir lättare att bära, precis som Allah har sagt:

﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْلُمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلُمُونَ كَمَا تَأْلُمُونَ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا

يَرْجُونَ...﴾

"Om ni lider, lider även de, precis som ni gör det. Men ni hoppas på [seger och belöning] av Allah – något de själva inte hoppas på." (4:104). Genom Allahs hjälp, hans särskilda stöd och bistånd, erhåller de det som skingrar all fruktan. Allah har sagt:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

"...Och ha tålamod! Allah är säkerligen med de tålmodiga." (8:46).

Godhet mot människor i tal och handling. Bland de faktorer som tar bort bekymmer, sorg och oro är att visa godhet mot andra genom ord, handling och olika former av välvilja. Allt detta utgör goda gärningar, och genom dessa skonar Allah både den rättfärdige och syndaren från bekymmer och sorg, i proportion till deras handlande. Den troende får dock den största och mest fullkomliga andelen av detta, eftersom hans godhet grundar sig på uppriktighet och en förhoppning om Allahs belöning.

Allah underlättar för honom att göra gott i hopp om belöning, och skyddar honom från skada tack vare hans rena avsikt. Allah säger:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ

النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾

"Hemliga samtal leder sällan till något gott, utom när det handlar om att uppmuntra folk till välgörenhet, eller att visa vänlighet, eller att hjälpa människor att försonas. Den som gör detta för att vinna Allahs välbehag ska vi ge en riklig belöning." (4:114).

Härmed har Allah låtit oss veta att alla dessa handlingar är till godo för den som utför dem; det goda föder mer gott och driver bort det onda. Den troende som hoppas på sin belöning kommer att få en den i riklig mängd av Allah, och en del av denna belöning är just att oro, sorg och bekymmer försvinner.

Kapitel: Att ägna sig åt praktiska sysslor eller nyttig kunskap

Ett sätt att motverka den oro som uppstår ur ångest och när hjärtat är tyngt av bekymmer, är att ägna sig åt praktiskt arbete eller nyttiga studier; detta distraherar nämligen hjärtat från det som oroar det. Han kan till följd av detta glömma det som orsakat honom bekymmer och sorg, varpå han fylls av glädje och får ny energi. Detta är något som gäller för såväl den troende som för andra. Men den troende utmärker sig genom sin tro, sin uppriktighet och genom att han söker Allahs belöning i den kunskap han förvärvar eller

förmedlar, samt i de goda gärningar han utför. Om handlingen är en ren dyrkanshandling, förblir den det. Men om det rör sig om en världslig syssla eller en vardaglig vana som åtföljs av en god avsikt – med föresatsen att söka Allahs hjälp för att kunna lyda honom – så har även detta en kraftfull verkan i att driva bort bekymmer, sorg och nedstämdhet. Många är de människor som drabbats av oro och ständig bedrövelse, vilket i sin tur lett till olika sjukdomar, men vars mest effektiva botemedel blev att släppa orsaken till sin oro och istället helhjärtat ägna sig åt sina viktiga uppgifter.

En person bör ägna sig åt sådant som han finner ro i och längtar efter, eftersom det gör det lättare att uppnå det goda syftet. Och Allah vet bäst.

Att fokusera hela sin tanke på dagens åtaganden. Ett annat sätt att motverka bekymmer och oro är att helt fokusera på dagens uppgifter och sluta oroa sig för framtiden eller sörja det förflutna. Det var av denna anledning som Profeten ﷺ sökte skydd hos Allah från både bekymmer och sorg. Sorg över det förflutna, som varken kan ändras eller göras ogjort, tjänar ingenting till, och oro för framtiden kan vara direkt skadlig. Man bör därför leva i nuet och lägga all sin kraft och sitt engagemang på att göra det bästa av dagen. Genom att samla sina tankar kring detta blir ens gärningar fulländade, samtidigt som det skänker tröst och befriar hjärtat från oro och

sorg. När Profeten ﷺ uttalade en bön eller vägledde sitt samfund till en åkallan, uppmanade han dem samtidigt till flit och ansträngning för att uppnå det de bad om, alltmedan de sökte Allahs hjälp och hoppades på hans godhet. Och att överge det man bad om att avvärja; då åkallan och handling är förenade. Tjänaren anstränger sig således för det som är gynnsamt för honom i detta och nästa liv, ber sin Herre om framgång i sin strävan och söker hans hjälp för att uppnå den, såsom Profeten ﷺ sa:

(اِحْرَصْ عَلَىٰ مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ).

"Var ivrig om det som gynnar dig, och sök hjälp av Allah och var inte lat. Om du drabbas av något ska du inte säga: 'Om jag hade gjort det ena och det andra, skulle det blivit så och så'. Säg istället: 'Det var Allahs förutbestämelse och det han vill sker', eftersom 'om' banar vägen för satans handling." Återberättad av Muslim. Profeten ﷺ förenade på så sätt uppmaningen att sträva efter det som är nyttigt, att söka Allahs hjälp och att aldrig ge efter för skadlig passivitet, med en fullständig acceptans för det som redan skett och en djup insikt om Allahs dom och förutbestämmelse.

Angelägenheterna är av två slag: dels sådant som en människa kan sträva efter att uppnå, helt eller

delvis, eller att avvärja och lindra; för detta ska man göra sitt yttersta och söka hjälp hos sin Herre. Inför det som står utom ens kontroll finner tjänaren lugn och ro, känner förnöjsamhet och underkastar sig. Det råder ingen tvekan om att efterlevnaden av denna princip leder till glädje och skingrar både oro och sorg.

Kapitel: Att ofta minnas Allah

En av de främsta orsakerna till att hjärtat finner frid och ro är att ofta minnas Allah, då detta har en förunderlig förmåga att skänka hjärtat lugn och fördriva dess bekymmer och sorg. Allah säger:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

"Ja, det är i åminnelsen av Allah som hjärtan finner ro." (13:28). Att minnas Allah har en enorm betydelse för att nå detta mål, både genom åminnelsens egen kraft och genom den belöning som hans tjänare hoppas på.

Att tala om Allahs synliga och dolda välsignelser. Att tala om Allahs synliga och dolda välsignelser är ett medel genom vilket Allah fördrivar oro och sorg. Det leder tjänaren till tacksamhet – det mest upphöjda av alla tillstånd – även om han skulle befinna sig i fattigdom, sjukdom eller andra prövningar. För om han jämför Allahs oräkneliga välsignelser med det lidande som drabbat honom, inser han att lidandet inte står i någon som helst

proportion till de välsignelser han har fått.

När en person drabbas av motgångar och olyckor som en prövning från Allah, och bemöter dem med tålamod, belåtenhet och underkastelse, blir bördan lättare att bära. Hans hopp om belöning för prövningen och hans dyrkan av Allah genom tålamod och förnöjsamhet förvandlar det bittra till något ljuvligt; belöningens sötma får honom helt enkelt att glömma tålamodets bitterhet.

Att se på dem som befinner sig i en svårare situation än en själv. Bland det mest gynnsamma i detta sammanhang är att tillämpa det som Profeten ﷺ vägledde till i den autentiska hadithen, där han sa:

(انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنتظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم).

”Titta på dem som har det sämre ställt än ni, och titta inte på dem som har det bättre ställt, för då är det mindre troligt att ni förringar de välsignelser Allah har skänkt er.” Återberättad av Muslim. När en tjänare håller detta viktiga perspektiv i åtanke, inser han att han – oavsett sin nuvarande situation – överträffar många andra när det kommer till välmående, försörjning och allt som hör därtill. Då försvinner hans oro, bekymmer och nedstämdhet, och hans glädje och tacksamhet växer inför Allahs välsignelser, som han har fått i rikare mått än de

som har det svårare.

Ju mer en tjänare begrundar Allahs välsignelser – de uppenbara och de dolda, de andliga såväl som de världsliga – desto mer inser han att hans Herre har skänkt honom mycket gott och skyddat honom från mycket ont. Utan tvekan avlägsnar detta bekymmer och sorger, och skänker istället glädje och lycka.

Kapitel: Att sträva efter att undanröja det som orsakar oro och förvärva det som skänker glädje

Ett sätt att finna glädje och bli av med oro och bekymmer är att aktivt försöka undanröja det som tynger en och istället främja det som skänker glädje. Detta gör man genom att släppa de motgångar i det förflutna som ändå inte går att ändra på, då man inser att det är både meningslöst och lönlöst att älta dem; det är i själva verket en form av dårskap. Man måste därför kämpa med sitt inre för att inte dröja kvar vid dem. På samma sätt måste man motarbeta den oro man känner inför framtiden och de motgångar man föreställer sig, såsom fattigdom eller rädsla. Han inser då att framtiden är dold och att det goda, det onda, hoppet och smärtan som den bär på ligger i den Allsmäktiges och den Visas hand. Människan har ingen makt över framtiden, utöver att sträva efter det goda och försöka avvärja det skadliga. Om hon

slutar oro sig för vad som ska ske, förlitar sig på att Herren ordnar allt och finner ro i det, kommer hennes hjärta att fyllas av lugn. Hennes tillstånd kommer att förbättras och både bekymren och oron försvinner.

Att använda sig av åkallan. Ett av de mest gynnsamma sätten att förbereda sig för framtiden är att använda denna åkallan som Profeten ﷺ brukade säga:

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ).

"Allahumma aslih li diniyal-ladhi huwa 'ismatu amri, wa aslih li dunyayal-lati fiha ma'ashi, wa aslih li akhiratiyal-lati ilayha ma'adi, waj'alil-hayata ziyadatan li fi kulli khayr, wal-mawta rahatan li min kulli sharr."

(Allah! Förbättra hur jag utövar min tro, den som är mitt skydd i alla mina angelägenheter. Förbättra mitt tillstånd i denna värld, där jag lever och verkar. Förbättra mitt tillstånd i det kommande livet, där jag senare kommer att vara. Låt livet leda till en ökning av allt gott för mig, och döden vara en befrielse från allt ont för mig). Återberättad av Muslim. Han sa dessutom:

(اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا

"Allahumma rahmataka arju, fala takilni ila nafsi tarfata 'ayn, wa aslih li sha'ni kullahu, la ilaha illa Ant."

(Allah! Jag hoppas på din barmhärtighet, så överlämna mig inte till mig själv, inte ens för ett ögonblick, och förbättra alla mina angelägenheter. Det finns ingen gud [värd dyrkan] utom du). Återberättad av Abu Dawud med en autentisk berättarkedja. När en tjänare ständigt läser denna åkallan – som syftar till att förbättra både hans religiösa och världsliga framtid – med ett närvarande hjärta, en uppriktig avsikt och en strävan att nå sina mål, då förverkligar Allah det han bett om, hoppats på och arbetat för. Hans bekymmer förvandlas då till glädje och lycka.

Kapitel: Bedömning av värsta tänkbara utfall

Ett av de mest effektiva sätten att hantera oro när man drabbas av motgångar är att försöka lindra dem. Det gör man genom att föreställa sig det värsta tänkbara scenariot och mentalt förbereda sig på det. När man väl har gjort det, försöker man efter bästa förmåga mildra de följder som går att påverka. Genom denna förberedelse och praktiska inställning skingras oron, och energin kan istället läggas på att uppnå något gynnsamt och avvärja de

skador som man faktiskt kan kontrollera.

När man ställs inför sådant som orsakar rädsla, sjukdom, fattigdom eller förlust av det man håller kärt, bör man möta det med ett inre lugn och mentalt förbereda sig på det – till och med på det värsta. Att vara redo att utstå svårigheter gör dem lättare att bära och minskar påfrestningen, särskilt om man samtidigt gör vad man kan för att motverka dem. På så sätt förenas mental förberedelse med en meningsfull strävan som upptar sinnet och leder tankarna bort från olyckan. Man stärker sin motståndskraft mot svårigheterna samtidigt som man sätter sin fulla lit till Allah. Det råder ingen tvekan om att detta är till enorm nytta för att finna glädje och ge hjärtat lugn och lättnad, utöver den belöning man hoppas på i både detta liv och nästa. Detta är beprövat och välkänt, och det finns otaliga exempel på människor som har upplevt det.

Avsnitt: Hjärtats styrka och att det inte tappar fattning

Ett av de främsta botemedlen mot såväl hjärtats sjukdomar, orsakade av grubblerier och tvångstankar, som mot fysiska sjukdomar, är ett starkt inre. Det innebär att man inte låter hjärtat oroas eller styras av de illusioner och fantasier som negativa tankar för med sig. Vrede och inre oro, samt en förväntan på att motgångar ska inträffa och att det man älskar ska gå förlorat, är plågsamma

orsaker som leder till bekymmer och sorger, psykiska och fysiska sjukdomar och nervsammanbrott – ett tillstånd vars många skadliga följder människor har bevittnat.

Att förlita sig på Allah. När hjärtat vilar i förtröstan på Allah och förlitar sig helt på honom, utan att ge vika för illusioner eller styras av mörka tankar, fördrivs all oro och sorg. Genom tillit till hans nåd läker både fysiska och själsliga krämpor, och hjärtat fylls av en obeskrivlig styrka, frid och glädje. Sjukhusen är idag fyllda av människor vars lidande grundar sig i destruktiva föreställningar och inbillad rädsla. Sådana tankar har brutit ner även de starkaste individer, för att inte tala om de svaga, och drivit många till vansinne. Sann trygghet finner endast den som Allah beskyddar och vägleder till att bemästra sitt inre, för att finna den styrka som skänker hjärtat ro. Allah säger:

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

"Allah är tillräcklig för den som sätter sin lit till honom" (65:3). Det vill säga, att Allah är tillräcklig för honom i allt han behöver i sin religion och i sitt världsliga liv.

Den som litar på Allah har ett starkt hjärta; han låter sig inte påverkas av villfarelser eller oroas av händelser, då han vet att sådant bara springer ur en svag själ och en rädsla utan verklighetsförankring.

Han är medveten om att Allah har lovat den som litar på honom allt han behöver. Genom att förlita sig på Allah och finna trygghet i hans löfte skingras oro och bekymmer; svårigheter vänds till lättnad, sorg till glädje och rädsla till trygghet. Vi ber därför honom om välbefinnande och att han ska skänka oss ett starkt och ståndaktigt hjärta, samt den fullständiga förtröstan genom vilken han har garanterat sina tjänare allt gott och skydd mot allt ont och all skada.

Kapitel: Att vänja själen vid att uthärda andra människors brister och fel

Profeten har ﷺ sagt:

(لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ).

"En troende man ska inte avsky en troende kvinna. Om han ogillar en viss egenskap hos henne, finns det andra egenskaper han är nöjd med." Återberättad av Muslim.

I denna hadith lär vi oss två enorma nyttor:

Den första nyttan är en uppmaning till hur man bemöter sin hustru, sina släktingar, vänner och alla man har en relation till. Man bör vara inställd på att det oundvikligen kommer att finnas brister eller sidor man ogillar hos dem. Om man möter detta bör man väga det mot värdet av att bevara en stark relation och hålla kärleken vid liv. Detta gör man genom att påminna sig om personens goda

egenskaper och de värden som relationen ger. Genom att ha överseende med brister och istället fokusera på det goda kan vänskapen bestå, vilket skänker både ro och välbefinnande.

Den andra nyttan är att bekymmer och oro försvinner, harmonin bevaras och man förmår att ständigt värna om varandras rättigheter, både de obligatoriska och de rekommenderade, vilket skänker ett ömsesidigt lugn. Men den som inte följer Profetens ﷺ vägledning – utan gör tvärtom genom att stirra sig blind på brister och ignorera goda egenskaper – kommer oundvikligen att drabbas av oro. Den kärleksfulla relationen grumlas och många av de ömsesidiga skyldigheterna kommer att försummas.

Många människor som är starkt beslutna inställer sig på att visa tålamod och ha sinnesro när de drabbas av katastrofer och svårigheter. Men när det kommer till små och obetydliga ting blir de oroliga och tappar fattningen. Orsaken till detta är att de har rustat sig för de stora provningarna men försummat de små, vilket tär på dem och stör deras sinnesfrid. Den kloke personen förbereder sig därför på både små och stora ting, och ber Allah om hjälp med dem och att han inte överlämnar honom åt sig själv, inte ens för ett ögonblick. Då blir de små bekymren lika enkla att hantera som de stora. Och han förblir samlad, med ro i själen och frid i hjärtat.

Kapitel: Att inte spinna vidare på oro

Den förnuftige inser att det sanna livet består av lycka och sinnesro, och att det är mycket kort. Han bör därför inte göra det ännu kortare genom att dränka sig i bekymmer, då detta förtar livets verkliga mening. Han är aktsam om sin tid och låter inte en stor del av den gå förlorad i oro och sorg. I detta avseende råder ingen skillnad mellan den rättfärdige och syndaren, men den troende har den största förmågan till detta och har den mest gynnsamma lott som gagnar honom i både detta liv och det kommande.

Att jämföra mellan Allahs välsignelser och det smärtsamma som drabbar honom. När man möter en motgång eller känner fruktan för en, bör man väga den mot de övriga välsignelser man har, både religiösa och världsliga. Vid en sådan jämförelse blir det uppenbart hur rik man faktiskt är på välsignelser, och hur obetydlig den drabbade motgången framstår i förhållande till dem.

Man bör även väga rädslan för att drabbas av skada mot de många möjligheterna att undgå den, och inte låta en liten risk överskugga de starka sannolikheterna för det motsatta; på så sätt skingras ens oro och fruktan. Vidare bör man föreställa sig det värsta som kan hända och förbereda sig på det ifall det skulle ske, samtidigt som man strävar efter att avvärja det som ännu inte

inträffat och lindra effekterna av det som redan har skett.

Andra människors oförrätter drabbar endast dem själva, så länge man inte blir upptagen av dem. En viktig insikt är att när andra behandlar dig illa, särskilt genom elaka ord, så skadar det i själva verket inte dig utan dem själva. Det skadar dig bara om du grubblar över det och låter det ta kontroll över dina känslor, för då drabbar det dig på samma sätt som det drabbar dem. Om du däremot inte fäster någon vikt vid det, kan det inte skada dig det minsta.

Berika ditt inre med tankar som ger kraft och mening. Inse att ditt liv formas av dina tankar. Om de kretsar kring det som gagnar din tro eller ditt världsliga liv kommer ditt liv att vara gott och lyckligt – i annat fall blir det tvärtom.

Att handlingarna utförs för Allah, inte för skapelsen. Något av det mest verksamma för att skingra oro är att ställa in sig på att inte söka tacksamhet från någon annan än Allah. När du gör gott mot någon, oavsett om du har en skyldighet att göra det eller ej, ska du vara medveten om att handlingen i själva verket sker mellan dig och Allah. Bekymra dig därför inte om tacksamhet från den du har hjälpt, precis som han säger om sina utvalda tjänare:

﴿إِنَّمَا نُنْطَعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ﴿٤١﴾﴾

"[De säger inom sig:] 'Vi ger er mat enbart för [att en dag få se] Allahs ansikte; vi vill varken ha ersättning eller tack från er.'" (76:9).

Detta är särskilt tydligt i relationen till familj och barn, som man står närmast. Genom att föresätta sig att aldrig tillfoga dem skada skänker man dem trygghet och finner själv ro. En annan källa till sinnesro är att leva dygdigt och följa sin inre drivkraft, utan den tvingade ansträngning som föder oro och ofta slutar i besvikelse för att man valt fel väg. Det är ett tecken på visdom att kunna utvinna klarhet och sötma ur livets svåra och beklämmande stunder. På så sätt blir glädjen renare och bekymren skingras.

Att fokusera på det som är till nytta och lämna det som är till skada. Fokusera på det som är till nytta och arbeta för att uppnå det, samtidigt som du undviker det som skadar; på så sätt avleder du dig själv från det som orsakar oro och sorg. Sök även styrka i återhämtning och i att samla dina tankar inför viktiga uppgifter.

Att omedelbart slutföra handlingarna. Något som är till stor nytta är att slutföra sina uppgifter direkt och på så sätt frigöra tid för framtiden. Om uppgifter lämnas ogjorda tenderar de att hopa sig, och när nya tillkommer blir bördan till slut övermäktig. Om man däremot gör klart varje sak i rätt tid kan man möta framtida utmaningar med

klar tanke och full handlingskraft.

Att prioritera det som är viktigast och samtidigt söka råd. Man bör prioritera det viktigaste bland nyttiga handlingar och välja det man själv känner sig manad till och har en stark längtan efter, då motsatsen leder till uttråkning, tristess och missmod. Sök stöd i detta genom ett sunt förnuft och genom att rådfråga andra, för den som söker råd kommer inte ångra sig. Man bör även noggrant pröva det man avser att företa sig; när nyttan väl är fastställd och beslutet fattat, ska man förlita sig på Allah. Sannerligen älskar Allah de som förlitar sig på honom.

All lovprisning tillkommer Allah, världarnas Herre.

Må Allah hylla och sända frid över vår ledare Muhammed och över hans familj och följeslagare.



Index

Vägen till ett lyckligt liv	1
Inledning	2
Avsnitt: Tro och goda handlingar	3
Kapitel: Att ägna sig åt praktiska sysslor eller nyttig kunskap	9
Kapitel: Att ofta minnas Allah	12
Kapitel: Att sträva efter att undanröja det som orsakar oro och förvärva det som skänker glädje	14
Kapitel: Bedömning av värsta tänkbara utfall	16
Avsnitt: Hjärtats styrka och att det inte tappar fattning	17
Kapitel: Att vänja själen vid att uthärda andra människors brister och fel	19
Kapitel: Att inte spinna vidare på oro	21



sv21v2.1 - 17/04/2026



رسالة الحرمين

Message of The Two Holy Mosques

Guidance content for the visitors of the Holy Mosque and
the Prophet's Mosque in languages.

