

# Hope

*i mörka tider*



Sh. Yosuf Abdul-Hamid



## HOPP I MÖRKA TIDER

Hur den troende odlar tillit och motståndskraft  
i en värld av prövningar

Skriven av sh. Yosuf Abdul-Hamid

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

*Sannerligen, med svårighet kommer lättnad.*

*Sannerligen, med svårighet kommer lättnad.*

[Koranen 94:5–6]

## **INNEHÅLLSFÖRTECKNING:**

- KAPITEL 1**                    Hoppet dör aldrig så länge du andas
- KAPITEL 2**                    Tawhid - grunden för styrka när livet skakar
- KAPITEL 3**                    Tålamod – gåvan som bär genom det du inte kan förändra
- KAPITEL 4**                    Bönen – hjärtats livlina i tider av oro
- KAPITEL 5**                    Motståndskraft – att växa genom prövningar
- KAPITEL 6**                    När goda handlingar skjuts upp
- KAPITEL 7**                    Två vägar i livet: Vägen som lockar – och vägen som formar
- KAPITEL 8**                    Sann rikedom – när hjärtat är nöjt oavsett omständigheter
- KAPITEL 9**                    Bönens ljus - hjärtats räddning
- KAPITEL 10**                  Bevara Allah – och Allah kommer att bevara dig

## INLEDNING

Mörka tider är inte ett undantag i livet, de är en del av det. Förluster, oro, inre kamp, tvivel och prövningar drabbar varje människa. Frågan är därför inte **om** vi kommer att prövas, utan hur vi förhåller oss när prövningen kommer.

I sådana stunder söker människan ofta snabba svar, distraktioner eller tillfälliga lättnader. Men det som skakar oss på djupet kan sällan botas med något ytligt.

Islam erbjuder här inte en flykt från verkligheten, utan en väg genom den. En väg som inte förnekar smärta, men som vägrar låta smärtan bryta ner oss och relationen till vår Skapare.

Denna korta bok är skriven för dig som befinner dig i en prövande tid, men också för dig som vill förankra ditt hjärta **innan** prövningen kommer. Kapitlen är korta men innehåller ett djup för den som är villig att reflektera.

Tillsammans formar de en helhet där hopp, trosläran, tålmod, bön, motståndskraft och ansvar inte behandlas som isolerade begrepp, utan som sammanhängande delar av en levande tro.

Boken berör också det som ofta sker i det tysta: hur goda handlingar skjuts upp, hur hjärtat formas av bekvämlighet eller disciplin, och hur sann rikedom inte mäts i vad handen håller, utan i vad hjärtat vilar i.

Prövningar är inte nödvändigtvis tecken på övergivenhet, utan ofta ett tecken på att något håller på att formas, likt fröet som begravs i den mörka jorden innan det kan bära frukt.

Ett återkommande budskap genomsyrar varje kapitel: **Så länge du andas, finns en väg tillbaka.**

Hopp i mörka tider lovar inte ett liv utan svårigheter. Tanken med dessa kapitel är att ge vägledning i hur hjärtat kan förbli stadigt när livet skakar, hur relationen till vår Skapare kan fördjupas i motgång, och hur ljuset ofta är som närmast där mörkret är som djupast.

Min förhoppning är att denna bok ska förmedla vägledande principer som hjälper läsaren att navigera genom livets svårigheter.

*Yosuf Abdul-Hamid*

## **KAPITEL 1. Hoppet dör aldrig så länge du andas**

**Mörka tider är en del av livet.** Förluster, misslyckanden, synder, oro och inre kamp drabbar varje människa.

Frågan är inte **om** vi kommer att provas, utan hur vi förhåller oss när prövningen kommer. En grundläggande men avgörande sanning är därför denna: Hoppet tar inte slut så länge livet pågår.

### **Människan vet sitt tillstånd**

Allah<sup>1</sup> påminner oss om något djupt mänskligt. Även när vi försöker bortförklara oss själva, vet vi sanningen innerst inne.

*”Nej, människan är vittne mot sig själv, även om hon lägger fram sina ursäkter.”* [Koranen 75:14]

Detta är inte en fördömelse, utan en öppning. Först när vi erkänner vårt verkliga tillstånd kan förändring börja. Förnekelse låser hjärtat medan ärlighet öppnar det.

### **Allahs dörr stängs inte av våra synder**

En av de starkaste påminnelserna i Koranen är att misströstan inte är ödmjukhet, utan ofta ett tecken på att man underskattar Allahs barmhärtighet.

*”Säg: ’O Mina tjänare som har gjort orätt mot er själva! Misströsta inte om Allahs nåd. Sannerligen, Allah förlåter alla synder. Han är Den Förlåtande, Den Nåderike.’”* [Koranen 39:53]

Ingen människa är felfri, alla faller vi någon gång. Hoppet ligger inte i vår perfektion, utan i Allahs nåd och att vägen till förändring är öppen så länge vi lever.

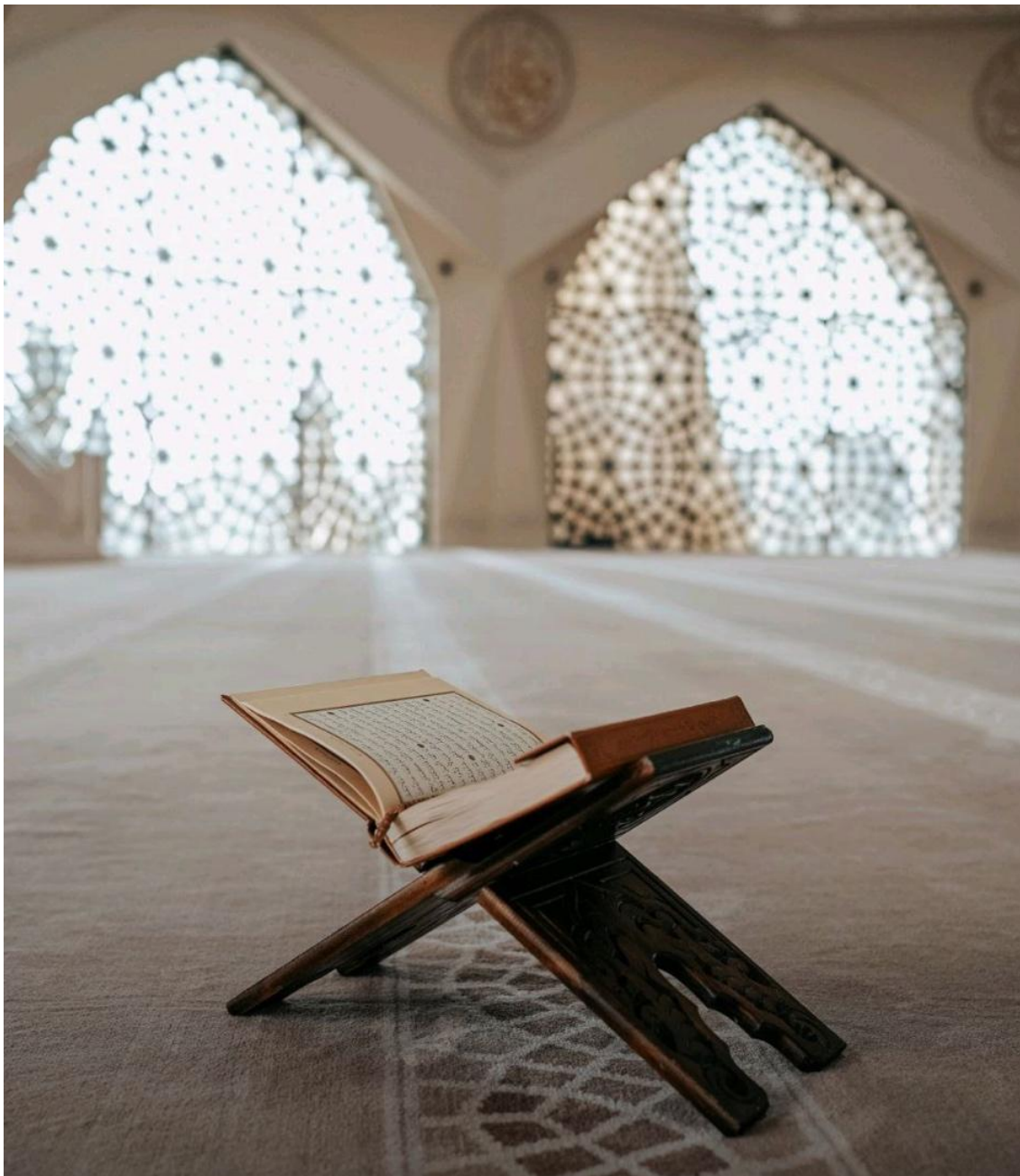
---

<sup>1</sup> Allah är det arabiska ordet för Gud – den Ende, allsmäktige Skaparen. Ordet används av både muslimer och arabisktalande kristna.

### Lärdomar att ta med sig

- Hopp är inte en känsla, utan en hållning inför Allah
- Att erkänna sin brist är första steget mot lättnad och förändring
- Så länge du andas, finns en väg tillbaka
- Misströstan stänger dörrar som Allah aldrig har stängt

Hopp i islam handlar inte om att blunda för smärta, utan om att vägra ge upp relationen till Allah, även när allt känns tungt. Den troende bär sitt hopp just där det är som mörkast, och det är ofta där vändningen börjar.



## **KAPITEL 2. Tawhid<sup>2</sup> – grunden för styrka när livet skakar**

När livet skakar söker människan naturligt efter något att hålla fast vid. Vissa söker trygghet i kontroll, andra i relationer, prestation eller bekräftelse. Men allt som kan försvinna kan också svika. Därför börjar verklig styrka på en annan plats: Att fästa sitt hjärta vid Skaparen, att underkasta sig Hans vilja och rikta all dyrkan till Honom endast.

Detta befriar hjärtat från att vara fäst vid saker som status, materialism, egots begär och jakten på nya dopamin-kickar och så vidare. Det gör människan mindre rädd för att förlora, mindre beroende av bekräftelse och mer rotad i mening.

När Allah är den vi lever inför, blir även svåra tider lättare att bära, och ibland till och med en källa till personlig utveckling.

### **Det första kallet och den djupaste tryggheten**

När profeten ﷺ sände en av sina följeslagare<sup>3</sup> till Jemen gav han honom ett tydligt uppdrag:

*”Du kommer till ett folk som består av judar och kristna. Låt det första du kallar dem till vara att ingen har rätt att dyrkas utom Allah.”<sup>4</sup>*

Detta var inte bara en teologisk princip, utan något djupt mänskligt. Ett hjärta som inte har en tydlig förankring blir lätt oroligt och splittrat, även om livet på ytan ser stabilt ut. När riktningen saknas söker människan trygghet i sådant som i längden inte kan bära.

### **Det tyngsta i vågskålen**

Profeten Musa<sup>5</sup> (alayhi salam) vände sig till Allah och bad om något han kunde åkalla Honom med:

*Musa sade: ”Min Herre, lär mig något som jag kan minnas Dig och åkalla Dig med.”*

---

<sup>2</sup> Läran att Allah ensam skapar och råder över allt, att endast Han är värd all dyrkan och att Hans egenskaper är fullkomliga och unika för Honom.

<sup>3</sup> Muadh ibn Jabal, en av de kända följeslagarna.

<sup>4</sup> al-Bukhari och Muslim

<sup>5</sup> Moses.

*Allah sade: ”Säg: la ilaha illa Allah<sup>6</sup>.”*

*Musa sade: ”Min Herre, alla Dina tjänare säger detta.”*

*Allah sade:*

*”O Musa! Om de sju himlarna och de sju jordarna lades i ena vågskålen, och la ilaha illa Allah lades i den andra, skulle la ilaha illa Allah väga tyngre.”<sup>7</sup>*

Vår troslära och Skaparens ensamrätt att dyrkas är inte bara en religiös idé, utan en nödvändig grund för människan. När livet blir svårt behöver hjärtat vara fäst vid något som står fast och inte sviker.

Detta ger oss en tydlig riktning när allt känns oklart, och en inre stabilitet när omständigheterna förändras. Det hjälper människan att sluta söka trygghet i sådant som kan förloras och i stället vila i något som består. Ett hjärta som vet vem det tillhör blir mindre rädd, mindre splittrat och starkare i mötet med livets prövningar.

### **Vem vi underkastar oss formar vilka vi blir**

Människan är skapad med fri vilja, men hon är aldrig helt fri från påverkan. Antingen formas hon av sin Skapare, eller av sina begär, rädslor och omgivning.

Den som inte underkastar sig Allah kommer förr eller senare att böja sig för något annat: lust, status, pengar eller människors förväntningar. När hjärtat inte är fäst vid rätt plats, söker det trygghet där den inte finns.

### **Lärdomar att ta med sig**

- Tawhid är inte bara tro, utan inre stabilitet
- Det hjärta som känner Allah behöver inte klamra sig fast vid det världsliga
- Den som har Allah som yttersta utgångspunkt tappar inte sig själv
- Sann styrka föds ur rätt förankring, inte yttre kontroll

---

<sup>6</sup> Trosbekännelsen: Ingen har rätt att dyrkas förutom Allah.

<sup>7</sup> Musnad Ahmad

### KAPITEL 3. Tålamod – gåvan som bär genom det du inte kan förändra

Det finns situationer i livet som inte kan lösas snabbt. Sorg, oro, prövningar, inre kamp eller konsekvenser av egna val.

I dessa stunder vill människan ofta fly, förändra, kontrollera eller ge upp. Men islam pekar på en annan väg: tålamod. Inte som passiv väntan, utan som en aktiv inre styrka.

#### Tålamod – en gudomlig gåva

Profeten ﷺ sade:

*”Den som försöker ha tålamod, honom hjälper Allah att bli tålmodig. Och ingen människa har fått en gåva som är bättre och mer vidsträckt än tålamod.”<sup>8</sup>*

Detta visar att tålamod inte bara är något människan pressar fram ur sig själv. Det är en gåva från Allah, som ges till den som anstränger sig, kämpar och inte ger upp.

#### Tålamod är mer än att stå ut

De lärda förklarade att tålamod innebär att:

- **hålla själen tillbaka** – att tygla reaktionen så att den inte leder till förbjudna ord eller handlingar
- **hålla tungan tillbaka** från ord som visar missnöje med Allahs beslut eller som förvärrar prövningen<sup>9</sup>
- **hålla kroppen tillbaka** från det som är otillåtet, och i stället hålla fast vid lydnad

Det betyder att tålamod inte är att förneka smärta eller situationen man befinner sig i, utan att inte låta smärtan och ens omständigheter styra ens handlingar och relation till Allah.

---

<sup>8</sup> al-Bukhari och Muslim

<sup>9</sup> Att beskriva sin smärta, söka hjälp eller be Allah om hjälp är inte samma sak som förbjuden klagan.

## När tålamod blir en väg till styrka

Människan tror ibland att hon måste känna styrka för att vara tålmodig. I verkligheten är det tvärtom: tålamodet skapar styrkan. Den som litar på Allah, även när han inte förstår visdomen bakom prövningen, bygger ett hjärta som inte bryts av motgång.

Det är därför tålamod ofta nämns tillsammans med hopp. För den som är tålmodig vet att detta tillstånd inte är evigt.

## Lärdomar att ta med sig

- Tålamod är en gåva och något man bygger upp genom att kämpa för det
- Det är en aktiv hållning, inte passiv uppgivenhet
- Den som visar tålamod blir buren, inte övergiven
- Tålamod skyddar relationen till Allah i tider av prövning

***Tålamod är inte att acceptera orättvisor eller stanna i skada. Det är att hålla hjärtat stadigt medan man gör det man kan, och överlämnar resten till Allah.***

Den som får denna gåva har fått något som bär genom livet, oavsett vad som inte kan förändras just nu.



## KAPITEL 4. Bönen – hjärtats livlina i tider av oro

När livet blir tungt söker människan ofta lättnad genom distraktioner eller flykt från verkligheten. Men islam visar på en annan väg: att vända sig **mot** Allah, inte bort från Honom. I tider av oro och prövning är bönen inte en sista utväg, den är hjärtats livlina.

### Profetens väg i svåra stunder

Det rapporteras om profeten ﷺ att han, när något bekymrade honom, inte drog sig undan dyrkan utan snarare ökade den.

*”När profeten ﷺ ställdes inför något som oroade honom, skyndade han till bönen.”<sup>10</sup>*

Detta visar att bönen inte bara är en ritual, utan en plats för återhämtning, klarhet och styrka. Där andra söker lättnad i det skapade, söker den troende hjälp hos Skaparen.

### Bönen och tålamodet – två vägar till stöd

Allah säger:

*”Sök hjälp i tålamod och bön. Sannerligen, Allah är med de tålmodiga.”*

[Koranen 2:153]

Tålamodet bär människan genom det hon inte kan förändra, medan bönen ger henne en direkt koppling till Allah mitt i prövningen. Tillsammans formar de ett inre skydd mot hopplöshet och förtvivlan.

### Bönen som trygg punkt i ett oroligt liv

Bönen skapar rytm, stillhet och riktning. När världen känns osäker, blir bönen den fasta punkten som påminner människan om **vem hon är, vem hon tillhör och vart hon är på väg.**

---

<sup>10</sup> Abu Dawud

Att återvända till bönen i svåra tider är därför inte ett tecken på svaghet, utan på mognad och insikt.

### **Lärdomar att ta med sig**

- Bönen är en tillflykt, inte en börda
- Den som vänder sig till Allah i oro blir inte ensam
- Bönen ger hjärtat stadga när livet skakar
- Att hålla fast vid bönen är ett tecken på levande tro

Bönen bär den troende genom det hon inte kan bära ensam. Den som lär sig att söka lättnad hos Allah, finner ett lugn som inte är beroende av omständigheter.

**I tider av oro blir bönen inte bara ord och rörelser, utan ett ljus som leder genom mörkret.**



## **KAPITEL 5. Motståndskraft – att växa genom prövningar**

**Många tänker att styrka innebär att slippa svårigheter.** Men livet lär oss snabbt något annat. Prövningar är inte undantag, de är en del av människans resa. Den verkliga frågan är därför inte hur vi undviker dem, utan hur vi bär dem.

I islam handlar resiliens eller motståndskraft inte om att bli hård, utan om att bli rotad.

### **Prövningen som formande kraft**

Livets skiftningar som exempelvis lättnad och svårighet, rikedom och fattigdom, hopp och oro, är i sig en prövning. Det är inte omständigheterna i sig som avgör människans värde, utan hur hon svarar på dem.

Det är därför prövningar ofta kommer med lärdomar som inte kan nås genom bekvämlighet. När människan ställs inför det hon inte valt, formas hennes inre: tålamod, tillit, ödmjukhet och mognad.

### **Profeten Musa och hoppet i det som ser omöjligt ut**

Berättelsen om profeten Musa (alayhi salam) visar detta tydligt. Perioder av extrem stress och oro följdes av lättnad och seger. När situationen såg som mörkast ut, när Faraos armé jagade dem till havet, var Allahs hjälp som närmast.

Allah säger:

*"När de två skarorna fick syn på varandra sade Musas följeslagare: "Vi kommer att bli upphunna!"*

*Han sade: "Nej! Min Herre är med mig, Han kommer att vägleda mig."*

[Koranen 26:61–62]

Situationen var till synes omöjlig. En armé jagade dem bakifrån, och havet stod framför dem. Hopplöshet kan lätt smyga sig in när man känner sig trängd i ett hörn. Men precis när det såg som mest hopplöst ut var profeten Musas tillit till Allah och hopp som störst.

Detta lär oss att hoppet är det sista som överger den troende. Även när alla yttre tecken pekar mot undergång, är Allahs plan inte begränsad av det vi ser.

### **Motståndskraft genom tillit och handling**

Islamisk motståndskraft byggs inte genom förnekelse av situationen man befinner sig i, utan genom:

- tillit till Allah när utvägen ännu inte syns
- tålamod i det som inte kan förändras direkt
- att fortsätta göra gott, även när det känns tungt

Den troende ska i vardagens situationer, stora som små, fråga sig: **Vad vill Allah från mig här?**

Är det tålamod, tillit, att svara med gott, eller att avlägsna sig från det som skadar?

### **Lärdomar att ta med sig**

- Prövningar är inte tecken på att Allah övergett oss
- Motståndskraft byggs genom tillit, inte kontroll
- Hopp lever vidare även när utvägen inte syns
- Det är ofta i motgång som hjärtats styrka formas

Att växa genom prövningar innebär att låta svårigheter fördjupa relationen till Allah, inte bryta den. Den som bär sitt hopp genom stormen upptäcker ofta att prövningen inte bara passerade, den formade henne. **Och det som formats med tålamod och tillit bär längre än det som byggts i lättnad.**

Ibnul-Qayyim sade:

*”Det är förunderligt att människan flyr från sin Herre till andra än Honom, samtidigt som hennes Herre i själva verket vänder Sig till henne. Hur skulle det då vara om hon vände sig till Honom?”*

*Det är häpnadsväckande att någon söker sina behov hos skapelsen, när Skapelsens Herre står henne närmare än den hon ber om hjälp.*

*Det är obegripligt att någon lämnar Allahs dörr – trots att den står öppen – och går till människors dörrar, trots att de är stängda.*

*Det är djupt förvånande att en människa vet att hon inte klarar sig utan Allah, inte ens för ett ögonblick, och ändå vänder sig bort från Honom och söker hjälp hos någon som varken kan skada eller gynna, och som inte har makt över död, liv eller återuppståndelse.*

*Det verkligen förunderliga är därför inte att en tjänare söker närhet till Konungen, utan att Konungen söker närhet till Sin tjänare, trots att Han inte behöver Sina tjänare det minsta.”<sup>11</sup>*



---

<sup>11</sup> Al-Fawaid, Ibnul-Qayyim

## KAPITEL 6. När goda handlingar skjuts upp

**Många goda intentioner dör inte av illvilja, utan av uppskjutande.**

*”Sen...” ”När det passar bättre...” ”När jag känner mig redo...”*

Vi kan alla känna igen oss. Men i det andliga livet är fördröjning sällan neutral. Den formar hjärtat, steg för steg, ofta utan att vi märker det.

### **När att vänta blir ett mönster**

Islam lär oss att lydnad inte bara är handlingar, utan också tajming. När människan gång på gång skjuter upp det hon vet är rätt, vänjer sig hjärtat vid att dra sig tillbaka. Med tiden blir det svårare att ta steget. Inte för att sanningen försvunnit, utan för att viljan försvagats.

Profeten ﷺ varnade för just detta mönster:

*”Ett folk fortsätter att hålla sig tillbaka tills Allah håller dem tillbaka.”<sup>12</sup>*

Detta är en allvarlig påminnelse. Att inte gå framåt när man har möjlighet kan i längden leda till att dörrar stängs, inte som straff, utan som konsekvens.

### **Fördröjningens inre kostnad**

Att skjuta upp lydnad påverkar inte bara handlingarna, utan också hjärtats tillstånd. Det skapar:

- inre tyngd och motstånd
- självtvivel och splittring
- en känsla av avstånd till Allah

Det är därför många upplever att det blir svårare att återvända ju längre de väntar. Hjärtat tappar sin gnista.

---

<sup>12</sup> Muslim

## **Det lilla steget som bryter mönstret**

Islam kräver inte perfektion, men rörelse. Ett litet steg i rätt riktning kan bryta en lång period av stagnation<sup>13</sup>. Den som börjar agera upptäcker ofta att lättnaden följer efter handlingen, inte före.

Detta är en del av Allahs visdom: förändring börjar när människan svarar, inte när hon känner sig färdig. Allah säger:

*”Allah förändrar inte ett folks tillstånd förrän de förändrar det som finns inom dem själva.”* [Koranen 13:11]

## **Lärdomar att ta med sig**

- Uppskjuten lydnad är sällan oskyldig
- Hjärtat formas av vanan att agera – eller att avstå
- Små steg i rätt riktning väger tungt
- Den som rör sig mot Allah möts av hjälp

Att vänta med lydnad och skjuta upp det man faktiskt kan göra här och nu kan kännas bekvämt, men det gör hjärtat tungt.

**Att svara, även med små steg, gör hjärtat levande. Den troende förlorar inte på att handla i rätt tid, men riskerar mycket på att ständigt skjuta upp det hon redan vet är sant.**

---

<sup>13</sup> Ett tillstånd av stillastående där utveckling, rörelse eller förbättring avstannar.

## **KAPITEL 7. Två vägar i livet: Vägen som lockar – och vägen som formar**

**Människan söker naturligt efter lättnad, trygghet och välmående.** Men alla vägar som lovar snabb lättnad leder inte till verklig frid. I själva verket går livet alltid längs en av två vägar:

1. En väg som följer det som känns bekvämt,
2. och en annan som formar hjärtat genom tålamod, disciplin och uppoffring.

### **Den bekväma vägen – och dess pris**

Den ena vägen är den som lockar med snabb tillfredsställelse. Man följer känslor, lustar och impulser. Denna väg kan kännas lätt i stunden, men lämnar ofta hjärtat tomt, splittrat och beroende av yttre bekräftelse.

Bekvämlighet utan riktning leder inte till stillhet, utan till stagnation.

### **Vägen som formar hjärtat**

Den andra vägen kräver tålamod, självrannsakan och viljan att arbeta med sitt inre. Den innebär att acceptera att utveckling går genom det som ibland känns tungt, obekvämt och krävande.

### **För att nå framgång i detta liv och i nästa måste människan vara beredd att:**

- lämna det hon åtrår när det står i vägen
- uthärda det som egot ogillar
- rena sitt hjärta, även när insikterna är jobbiga

Detta är inte en väg för den som söker snabba resultat, utan för den som söker verklig förändring.

### **Turbulens är en del av tillväxt**

När människan vill växa, nå nya höjder och utvecklas, måste hon räkna med motstånd. Precis som i studier och arbete krävs ansträngning, gäller samma princip för hjärtat och tron.

Turbulens är inte ett tecken på att något gått fel, det är ofta ett tecken på att något håller på att formas.

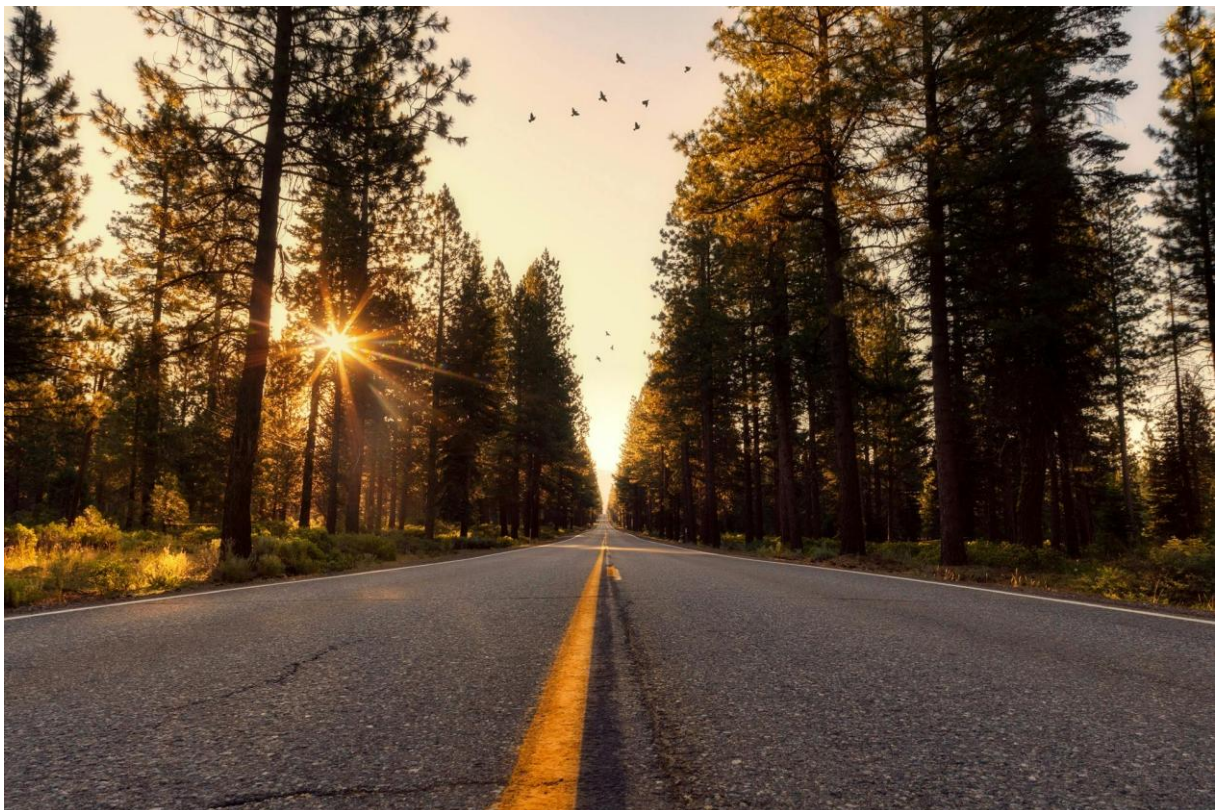
### **Lärdomar att ta med sig**

- Alla vägar som känns lätta leder inte rätt
- Det som egot ogillar kan bära de största gåvorna
- Utveckling kräver uppoffring och uthållighet
- Sann framgång formas i det inre innan den syns i det yttre

Människan står ständigt inför valet mellan två vägar. Den ena följer lusten och känns bekväm, men lämnar hjärtat tomt.

Den andra kräver tålamod och disciplin, men leder till mognad, frid och visdom.

**Den som vågar gå den senare vägen upptäcker till slut att det hon undvek var just det som bar henne framåt.**



## **KAPITEL 8. Sann rikedom – när hjärtat är nöjt oavsett omständigheter**

**Många människor kopplar rikedom till ägodelar, status och yttre framgång.** Men livet visar gång på gång att dessa saker kan komma och gå.

Islam lär oss därför att skilja mellan det som äger oss och det vi äger. Sann rikedom är inte vad handen håller, utan vad hjärtat vilar i.

### **Rikedom och fattigdom som prövning**

De lärda påminner oss om att både rikedom och fattigdom är prövningar. Den ena kan leda till högmod, den andra till misströstan. Därför varnas människan för att låta sina känslor styras helt av livets skiftningar.

Det rapporteras att Ali<sup>14</sup> (må Allah vara nöjd med honom) sade:

*”Gläd dig inte över rikedom, och misströsta inte på grund av fattigdom. Sörj inte när prövningar drabbar dig, och jubla inte över bekvämlighet. För guldet visar sin renhet först när det prövas av eld.”<sup>15</sup>*

Den rättfärdige tjänaren prövas genom svårigheter. Och du kommer inte uppnå det du vill förrän du lämnar det du åtrår. Du kommer inte nå det du hoppas på, utan att visa tålamod inför det du ogillar.

Så gör ditt yttersta för att ta hand om det Allah har ålagt dig av plikter.

### **Nöjdhet som verklig rikedom**

Ibn Masud<sup>16</sup> (må Allah vara nöjd med honom) uttryckte detta tydligt:

*”Var nöjd med det Allah har bestämt för dig, så kommer du att vara bland de rikaste människorna. Undvik det Allah har förbjudit, så blir du bland de mest gudsmedvetna människorna.”<sup>17</sup>*

Nöjdhet betyder inte passivitet eller likgiltighet, utan att hjärtat inte gör sig beroende av omständigheter. **Den som är nöjd arbetar, strävar och förbättrar, men låter inte sitt värde avgöras av resultatet.**

---

<sup>14</sup> Ali ibn Abi Talib – en av profetens ﷺ följeslagare.

<sup>15</sup> Risalat al-Mustarshidin, imam al-Muhasibi

<sup>16</sup> Abdullah ibn Masud – en av profetens ﷺ följeslagare.

<sup>17</sup> Risalat al-Mustarshidin, imam al-Muhasibi

## När livet svänger – vad avslöjas då?

Livets skiftningar avslöjar hjärtats verkliga tillstånd.

- I svårighet: vänder vi oss till Allah eller bort från Honom?
- I lättnad: blir vi tacksamma eller självtillräckliga?

## Lärdomar att ta med sig

- Rikedom och fattigdom är båda prövningar
- Sann rikedom ligger i ett nöjt hjärta
- Livets skiftningar renar den som svarar rätt på omständigheterna
- Värdet mäts i ansvar och lydnad, inte i ägodelar

När hjärtat finner nöjdhet med Allahs beslut, förlorar omständigheterna sin makt. Då kan människan stå stadigt i både medgång och motgång. **Den som äger denna rikedom har funnit något som världen aldrig kan ta ifrån henne.**



## KAPITEL 9. Bönen ljus – hjärtats räddning

**När allt skalas bort återstår en fråga som varje människa förr eller senare möter:** Vad bar dig när inget annat gjorde det? I islam är svaret tydligt. Bönen är inte bara en handling bland andra. Den är vår kontakt med Skaparen, den bärande pelaren som allt annat vilar på.

Bönen är hjärtats ljus, trons ryggrad och den första handlingen människan kommer att ställas till svars för på Domedagen. Därför måste den ha en central plats i våra hjärtan och liv och aldrig försummas.

### **Bönen – islams grund och första fråga**

Bönen är islams andra pelare och den handling som tydligast speglar relationen mellan människan och hennes Herre. Den är inte ett tillägg till tron, utan dess uttryck. Profeten ﷺ sade:

*”Fem böner har Allah föreskrivit för den troende under dagen och natten. Den som bevarar dem har ett löfte hos Allah att Han ska låta honom träda in i paradiset.”<sup>18</sup>*

Att bevara bönen innebär inte bara att utföra den, utan att värna om dess tid, närvaro och betydelse i livet. Vår Skapare är Den som gav dig hörseln du hör med, ögonen du ser med, benen du går med, smaklökarna du njuter med, och alla andra välsignelser du åtnjuter varje sekund.

Han vill att du vänder dig till Honom i bönen. Han väntar på din återkomst. Inte för att Han behöver dig, utan för att du behöver Honom.

### **Ett ljus – eller en förlust**

Profeten ﷺ sade också:

*”Den som bevarar bönen kommer att ha den som ett ljus, ett bevis och en räddning på Domedagen. Men den som inte bevarar den kommer varken ha ljus, bevis eller räddning...”<sup>19</sup>*

---

<sup>18</sup> Abu Dawud

<sup>19</sup> Musnad Ahmad

Dessa ord visar att bönen inte är neutral. Den är antingen till människans fördel, eller ett vittnesmål mot henne.

### **Bönens ställning i hjärtat**

Imam Ahmad uttryckte detta med stor tydlighet:

*”Er andel i islam beror på hur mycket ni har investerat i bönen.*

*Er kärlek till islam beror på hur engagerade ni är i bönen.*

*Så rannsaka dig själv – Allahs tjänare – och akta dig för att möta Allah utan att du har någon andel av islam med dig.*

*Ty andelen islam i ditt hjärta är lika stor som bönens ställning i ditt hjärta.”<sup>20</sup>*

**Här knyts allt samman.** Tron är inte vad vi säger att den är, den visar sig i hur vi står inför Allah.

### **Lärdomar att ta med sig**

- Bönen är islams ryggrad och hjärtats spegel
- Den första handlingen vi frågas om är den vi ofta tar lättast på
- Bönen är antingen ett ljus, eller ett vittnesmål mot oss
- Närvaro i bönen är en väg till stillhet, klarhet och styrka

Den som lär sig att stå inför Allah med närvaro och ödmjukhet finner ett ljus som bär genom livet, graven och Domedagen.

Bönen formar hjärtat, samlar det splittrade och påminner människan om hennes sanna plats.

Och kanske är detta den djupaste lärdomen från hela resan:

**Den som håller fast vid bönen och att minnas Allah i mörka tider, kommer inte gå vilse när ljuset återvänder.**

---

<sup>20</sup> Tabaqat al-Hanabilah

## **KAPITEL 10. Bevara Allah – och Allah kommer att bevara dig**

I en värld som ständigt förändras söker människan trygghet i det som känns stabilt. Men mycket av det vi lutar oss mot är skört: relationer, hälsa, ekonomi och status kan försvinna snabbare än vi anar. Islam pekar därför på en djupare och mer bestående trygghet, att bevara sin relation till Allah.

### **Ett löfte som bär genom livet**

Profeten ﷺ sade:

*”Bevara Allah, så kommer Allah att bevara dig. Bevara Allah, och du kommer att finna Honom framför dig.”<sup>21</sup>*

Detta är inte ett symboliskt uttryck, utan ett löfte. Att bevara Allah innebär att värna om Hans gränser, Hans påbud och den inre relationen till Honom, både i det öppna och i det dolda.

### **Vad innebär det att bevara Allah?**

Att bevara Allah handlar inte om perfektion, utan om konsekvens och riktning. Det är att:

- hålla fast vid bönen
- undvika det Allah förbjudit
- återvända när man faller
- låta Allahs vilja väga tyngre än egots impulser

Den som lever så bevarar inte bara sina handlingar, hon bevarar sitt hjärta. De lärda har sammanfattat detta med klarhet:

Den som bevarar Allah i det öppna och i det dolda, bevaras av Allah i detta liv och i nästa.

### **Bevarad – även när livet skakar**

När Allah bevarar en människa innebär det inte att hon slipper prövningar. Men det innebär att:

---

<sup>21</sup> at-Tirmidhi

- hennes tro inte går förlorad i prövningen
- hennes hjärta inte bryts av motgång
- hennes riktning inte försvinner när omständigheterna förändras

Detta är varför vissa människor förblir stadiga även när livet skakar, medan andra förlorar sig själva trots yttre framgång.

### **Lärdomar att ta med sig**

- Den djupaste tryggheten kommer av att bevara relationen till Allah
- Att bevara Allah är en daglig handling, inte en engångsinsats
- Allahs bevarande visar sig ofta tydligast i svåra tider, när dörrar öppnas som ingen annan kan öppna, och när vägledning kanske behövs som allra mest.

Att bevara Allah är att leva med medvetenhet, ansvar och ödmjukhet. Det är att välja riktning även när det kostar, och att hålla fast vid det som är rätt även när det känns tungt.

**Den som gör detta upptäcker med tiden att hon aldrig varit ensam. För den som bevarar Allah i allt – bevaras av Allah i allt.**

*Må Allah göra att dessa kapitel blir något du bär med dig, lever efter och finner styrka i, oavsett livets omständigheter. Amin.*



Livet går upp och ner, och prövningar är en del av resan.

Hopp i mörka tider är en bok för alla som vill hitta mer lugn, tillit och inre styrka när livet känns tungt eller oklart.

Den påminner om att svåra perioder ofta bär på lärdomar som först blir synliga i efterhand. Lärdomar som kan forma oss, hjälpa oss att se klarare och föra oss närmare det som verkligen betyder något.

Det här är en bok för dig som söker ett hopp som bär, även när vägen känns mörk.