

» IHÅGKOMMELSEN AV ALLAH «

» *Zikr-i-Ilahi* «

En föreläsning framförd av Hans Helighet Mirza Bashir-ud-Din Mahmud Ahmad, Khalifatul-Masih II^{ia}, under den årliga konferensen för det Ahmadiyya Muslimska Samfundet, den 28 december 1916.

» SVENSK TITEL «

IHÅGKOMMELSEN AV ALLAH

» ORGINIAL URDU TITEL «

ZIKR-I-ILAHİ

» EN FÖRELÄSNING FRAMFÖRD AV «

Hans Helighet Mirza Bashir-ud-Din Mahmood Ahmad^{ra}

» SVENSK ÖVERSÄTTNING «

Amer Saeed Raja

» PUBLICERAD AV «

Islam International Publications Ltd.

Islamabad,

Sheephatch Lane

Tilford, Surrey GU10 2AQ

United Kingdom

» TRYCKT AV «

Responstryck

Armbåga Grafiska AB

Sverige

» KONTAKT «

Ahmadiyya Muslimska Samfundet

Nasir Moskén

Tolvskillingsgatan 1

SE-414 82 Göteborg

SVERIGE

»TEL« +46-31-741 64 80, +46-31-741 64 89

»FAX« +46-31-741 64 81

»www.alislam.org« »www.ahmadiyya.se«

Copyright © 2008, Islam International Publications Ltd.

Första svenska upplagan 2008

ISBN 91-975461-7-8

» INNEHÅLLSFÖRTECKNING «

» INNEHÅLLSFÖRTECKNING «	IV
» ORDLISTA ÖVER VIKTIGA TERMER «	VI
» FÖRKORTNINGAR «	XI
» OM FÖRFATTAREN «	XII
» IHÅGKOMMELSEN AV ALLAH «	1
» Vad är Zikr-i-Ilahi, eller Ihågkommelsen av Allah?	1
» BETYDELSEN AV ÄMNET «	3
» Varför är Zikr-i-Ilahi nödvändigt?	3
» Behovet av större uppmärksamhet på Zikr i vårt samfund	6
» Skillnaden mellan Zikr och blotta påverkan av tankar	10
» Högljudd recitation av Zikr	11
» Poesi som Zikr?	12
» MISSFÖRSTÅND GÄLLANDE ZIKR «	14
» Missledda former av Zikr	15
» Zikr kontra hypnos	16
» Välbehag från Zikr	18

» KÄNNETECKEN FÖR SANN ZIKR ENLIGT ISLAMISKA LÄROR «	19
» Sann Zikr utesluter dansande och skrikande	20
» Medvetlöshet är inte ett lämpligt resultat av Zikr	21
» Fyra former av Zikr som har föreskrivits av Islam	23
» METODER FÖR ATT UTFÖRA ZIKR «	27
» Recitation av den Heliga Qur'anen	27
» Att uttrycka Allahs Storhet och Ära och att tacka Honom	29
» Att proklamera Allahs Enhet som Zikr	32
» Andra recitationer	32
» FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER OCH LÄMPLIGA TIDER FÖR DENNA FORM AV ZIKR «	34
» Nödvändiga försiktighetsåtgärder för Zikr	34
» Lämpliga tider för Zikr	38
» BÖNERNA «	42
» Filosofin bakom föreskrivandet av Sunnah och Nawafil	42
» Hur man ska stiga upp på natten för Tahajjud	44
» Att koncentrera sig under Bönerna	53
» Regler inom den Islamiska lagen som hjälper med koncentration	54
» Andra metoder för att bibehålla koncentration	62
» OFFENTLIG PROKLAMATION SOM IHÅGKOMMELSE «	76
» Fördelar med Zikr	78

» ORDLISTA ÖVER VIKTIGA TERMER «

Till fördel av läsarna förklaras några viktiga islamiska termer nedan.

» **ALLAH** « Allah är det personliga namnet på Gud inom Islam. För att visa vördnad för Honom tillägger muslimer ofta ordet *Ta'ala*, den mest Upphöjde, när de uttalar Hans Heliga namn.

» **ADHAN** « Kallelsen till den formella islamiska bönen, dvs. böneutrop.

» **AHMADIYYA MUSLIMSKA SAMFUNDET** « Ett samfund av muslimer som har godtagit Hans helighet Mirza Ghulam Ahmad^{frid vare med honom} av Qadian som den Utlovade Messias. Samfundet etablerades av den Utlovade Messias^{frid vare med honom} 1889, och befinner sig nu under ledarskapet av dess femte khalifa, Hans helighet Mirza Masroor Ahmad (må Allah stärka honom). Samfundet är även känt som Ahmadiyya Muslim Jama'at. En medlem av samfundet benämns Ahmadi muslim eller Ahmadi.

» **ALEEM** « En egenskap av Allah, som betyder den Allvetande.

» **DEN ÅRLIGA KONFERENSEN** « En konferens som hålls årligen där ett stort antal Ahmadi muslimer, icke-Ahmadi muslimer och andra människor från hela världen deltar. Den årliga konferensen initierades av den Utlovade Messias^{frid vare med honom} 1891. Konferensen är känd som *Jalsa Salana*, som är dess ursprungliga namn på urdu.

» **HADITH** « Den Helige Profeten Muhammads^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} traditioner och sägelsor.

» **HADHRAT** « En term av respekt som används för en rättfärdig och from person.

» **HADHUR** « Ers nåd/helighet, Hans nåd/helighet.

» **DEN HELIGE PROFETEN**^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} « En term som används exklusivt för Hans helighet Muhammad^{Allahs frid och välsignelser vare med honom}, Islams Helige Profet.

» **DEN HELIGA QUR'ANEN** « Den bok som har nedsänts av Allah för vägledning av hela mänskligheten. Den uppenbarades för den Helige Profeten^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} under en period av tjugotre år.

» **KHABEER** « En egenskap av Allah, som betyder den Allmedvetande.

» **KHALIFA** « Ordet kalif har sitt ursprung från det arabiska ordet *Khalifa*, som betyder efterträdare. Inom islamisk terminologi används termen "*den rättfärdige kalifen*" för en av de fyra kalifer som

fortsatte med Islams Helige Profet Muhammads^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} uppdrag. Ahmadi muslimer refererar till en efterträdare av den Utlovade Messias^{frid vare med honom} som *Khalifatul-Masih*.

» **KHALIQ** « En egenskap av Allah, som betyder Skaparen.

» **MUSLEH MAU'OOD**^{1a} « En term, som betyder den Utlovade Reformatorn, och som används för Hans helighet Khalifatul-Masih II, Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmad^{1a}. Han kallas för Musleh Mau'ood eftersom han föddes i enlighet med en profetia som den Utlovade Messias^{frid vare med honom} framställde 1886, om födelsen av en rättfärdig son som skulle vara begåvad med speciella förmågor, egenskaper och makt. Hans helighet Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmads^{1a} liv och arbeten är ett bevis på uppfyllelsen av denna profetia.

» **BÖN OCH BÖNER** « Det finns tre islamiska termer, vilka alla ibland översätts som bön, men som bör åtskiljas.

Den första termen är *Du'aa* eller bönfallning inför Gud den Allsmäktige. *Du'aa* kan utföras när som helst och på vilket språk som helst. Den kräver inte någon formellt föreskriven kroppsställning. *Du'aa* har översatts i denna text som "bön".

Den andra termen *Salat* refererar till de fem dagliga formella bönerna, som är föreskrivna för alla muslimer. Till skillnad från *Du'aa* så utförs *Salat* på bestämda tider och enligt bestämda sätt. Termen *Salat* översätts inte alltid i denna text, och förekommer i annat fall som "den föreskrivna bönen" eller som "Bönen". Varje före-

skriven bön är uppdelad i *Rak'a*. Varje *Rak'a* i sin tur inkluderar olika kroppsställningar – att stå *Qiyam*, att buga *Ruku*, att sitta *Qa'adah* och att knäböja *Sajdah*. De föreskrivna böerna består av tre komponenter:

Fard, vilka har föreskrivits av Allah; *Sunnah*, vilka utfördes regelbundet av den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} och föreskrevs av honom; och *Nafl*, den frivilliga komponenten.

Nafl betyder att göra mer än det som krävs, utöver plikten eller skyldigheten, med andra ord frivilligt. *Nawafil* är pluralformen av *Nafl*. *Nawafil*, som liknar *Salat* till formen kan utföras självständigt eller i samband med den föreskrivna bönen. Även om utförandet av *Nawafil* inte är obligatoriskt så är det väldigt förtjänstfullt. En form av *Nafl* bön som är av stor förtjänst är *Tahajjud*, den sena nattbönen.

» **DEN UTLOVADE MESSIAS** « Denna term refererar till grundaren av det Ahmadiyya Muslimska Samfundet, Hans helighet Mirza Ghulam Ahmad ^{frid vare med honom} av Qadian. Han yrkade att han hade sänts av Allah i enlighet med den Helige Profetens ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} profetior, om ankomsten av en Mahdi (Den vägledde) och Messias från ibland muslimerna i de senare dagarna.

» **TASBEEH** « Glorifiering av Allah genom recitation av *SubhanAllah* (Helig är Allah), och andra fraser.

» **TAHMEED** « Tacksägelse till Allah genom recitation av *Alhamdolil-*

lah (All lovprisning tillkommer endast Allah).

» **TAKBEER** « Tillkännagivandet av Allahs Storhet genom recitation av *AllahoAkbar* (Allah är den Störste).

» **TIRMIDHI** « En bok som innehåller samlingar av *Hadith*er.

» **QADIR** « En egenskap av Allah, som betyder den Allsmäktige.

» **QUDDOOS** « En egenskap av Allah, som betyder den Helige.

» **ZAKAT** « Det föreskrivna allmosegivandet.

» **ZIKR OCH ZIKR-I-ILAH** « *Zikr* är ett arabiskt ord som betyder ihågkommelse. *Zikr-i-Ilahi* betyder ihågkommelsen av Allah.

» FÖRKORTNINGAR «

Följande förkortningar används i denna text. Läsarna ombedes att recitera de fullständiga hälsningarna när de läser boken:

» **RA** « En förkortning för *Radiyallahu Anhu* och *Radiyallahu Anha*, som betyder "Må Allah vara belåten med honom" och "Må Allah vara belåten med henne". Hälsningen skrivs efter namnen på den Helige Profetens ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} och den Utlovade Messias ^{frid vare med honom} följeslagare.

» OM FÖRFATTAREN «

Hadhrat Musleh Mau'ood, Mirza Bashir-ud-Din Mahmud Ahmad^{1a} var den Utlovade Sonen och den andra *Khalifen* till den Utlovade Messias^{frid vare med honom}, den Helige Grundaren till det Ahmadiyya Muslimska Samfundet. Han föddes i enlighet med en mäktig profetia som den Utlovade Messias^{frid vare med honom} framlade. Han begåvades också med kunskap, både sekulär och gudomlig. Hans förståelse för den Heliga Qur'anen och Islamiska frågor var ofantlig. Han skrev en detaljerad kommentar som inbegriper flera kapitel av den Heliga Qur'anen. Hans böcker och föreläsningar är fyllda med visdomsord och förståelse. Han var prinsen av framställningar – både i skrift och tal. Han var fylld med ett gudomligt ljus.

1914, vid 25 års ålder, valdes han till *Khalifa*, som är efterträdaren till den Utlovade Messias^{frid vare med honom}. Han ledde samfundet i 52 år och tjänade troget de saker som var orsaken till bildandet av samfundet. Han inspirerade och motiverade sina anhängares andliga utveckling; han talade och skrev för att försvara Islam; och han etablerade institutioner för att propagera Islam över hela världen.

» Hans Helighet Mirza Bashir-ud-Din Mahmud Ahmad, Khalifatul-Masih II^{ra} «



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

» IHÅGKOMMELSEN AV ALLAH «

» Zikr-i-Ilahi «

Efter att ha reciterat Islams trosbekännelse och sökt skydd av Allah, sade Hadhur:

Jag önskar att tala om följande saker:

- » *Vad är Zikr-i-Ilahi eller ihågkommelsen av Allah?*
- » *Varför är Zikr-i-Ilahi nödvändigt?*
- » *De olika formerna av Zikr-i-Ilahi.*
- » *Försiktighetsåtgärder vid utförandet av Zikr-i-Ilahi.*
- » *Vanliga missförstånd gällande Zikr-i-Ilahi.*
- » *Metoder för att utrota Sataniska påverkningar och bibehållandet av koncentrationen under bönen.*

Detta ämne är av universell betydelse. Det angår alla människor – både rika och fattiga, och de unga och de gamla. Om du hör något från mig som verkar vara oviktigt för dig, så ignorera det inte, för när du sätter dessa idéer i verket så kommer du att inse att dessa saker inte var oviktiga för dig, utan att de i själva verket innebar storartade och välgörande resultat.

Vad är Zikr-i-Ilahi, eller Ihågkommelsen av Allah?

Zikr är ett arabiskt ord och betyder ihågkommelse. När det

används för Allah, så refererar det till de olika sätten att komma ihåg Allah: Att tänka på Hans egenskaper, att recitera dem hela tiden, att intyga dem ivrigt och med uppriktighet, och reflektera om Hans Allsmäktighet och Kraft.

» BETYDELSEN AV ÄMNET «

Hur viktigt är *Zikr-i-Ilahi*? Kortfattat kan man säga att det är livsnödvändigt och av stor betydelse. Jag kallar det inte det betydelsefullt bara för talets skull, utan för att Allah Självt har kallat det så. Allah den mest Upphöjde säger i den Heliga Qur'anen:

...وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ...

...och att komma ihåg Allah är sannerligen den största dygden... (29:46)

Det innebär att ihågkommelsen av Allah har högre status än alla andra gärningar av dyrkan. Påståendet att detta ämne är livsnödvändigt och viktigt är därför inte mitt; utan det är ett uttalande som Allah Självt har gjort.

Varför är Zikr-i-Ilahi nödvändigt?

Om detta ämne är av så stor betydelse så skulle Islam uppenbarligen lägga en ständig vikt på det. Det är också fallet. Vi finner upprepade påminnelser i den Heliga Qur'anen om det.

Ett exempel är:

وَإِذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

Och kom ihåg din Herres namn morgon och afton. (76:26)

På samma sätt finns det en Hadith i vilken den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom säger, när folk samlas tillsammans för att komma ihåg Allah så omges de av änglar och tackas av barmhärtighet från sin Herre.

Detta är varför jag har valt att tala om detta ämne under den årliga konferensen. Tusentals av er har färdats långa sträckor för att delta i denna samling. När jag talar om detta ämne så kommer änglarna att överösa er alla med Allahs välsignelser. När ni sedan återvänder hem och berättar om vad ni har hört, så kommer era åhörare också att mottaga dessa välsignelser. Därmed kommer välsignelserna att delas av hela Samfundet.

Den Hadith som jag nämnde tidigare visar att ihågkommelsen av Allah i en samling är en välsignad händelse. En sådan händelse attraherar änglar som bär med sig välsignelser och barmhärtighet från Allah. Betydelsen av *Zikr* borde därför vara uppenbar. Änglarna kommer uppenbarligen att hedra en person som genom att utföra *Zikr* ofta attraherar deras sällskap. Ju mer tid han tillbringar för att komma ihåg Allah desto mer kommer han att attrahera änglarnas sällskap och de kommer konstant att påminna honom att utföra goda gärningar.

Existensen av änglar är inte ett påhitt av människan utan det är en visshet. Jag själv har sett änglar. Jag konverserade

med dem en gång på ett väldigt informellt sätt. Genom deras upprepade besök så skapar änglar vänskap och nära band med dem som kommer ihåg Allah.

Gud den Allsmäktige säger:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ
وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ...

O ni som tror! Låt icke er rikedom och era barn distrahera er
från ihågkommelsen av Allah... (63:10)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا
كَثِيرًا وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَ آصِيلًا

O ni som tror! Kom ihåg Allah ofta, och lovprisa Honom
morgon och afton. (33:42-43)

Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom har betonat viktigheten av *Zikr* i sin Hadith. Hadhrat Abu Musa Ash'ari^{ra} relaterar att den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom sade, "jämförelsen mellan en person som kommer ihåg sin Herre och en som inte gör det, är som jämförelsen mellan en levande och en död person". Det innebär alltså att han som kommer ihåg Allah är levande medan den som inte gör så är död. Detta visar tydligt hur viktigt ihågkommelsen av Allah är.

Det finns en annan Hadith som har rapporterats i *Tirmidhi*. Hadhrat Abi Dardaara relaterar att när den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom talade till sina följeslagare så sade han, "Skall

jag berätta för er den bästa handlingen och den ädlaste gärningen (även för kungarna) som höjer er status, och som är bättre för er än att spendera guld och silver, och som är bättre för er än att ni möter er fiende och skär av deras halsar, eller att ni själva uppnår martyrskap?" Följeslagarna sade, "Förvisso, var snäll och berätta för oss." Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} sade, "Det är ihågkommelsen av Allah".

Enligt en annan Hadith sade den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom}, "Ihågkommelsen av Allah har en stor belöning." En följeslagare frågade då, "O Allahs Profet, är det en större belöning än att sträva för Allahs sak?" Han svarade, "Ja, eftersom det är ihågkommelsen av Allah som uppmuntrar dig till att sträva."

Behovet av större uppmärksamhet på Zikr i vårt samfund

Sådan är viktigheten och nödvändigheten av *Zikr*. Ändå är det många medlemmar i vårt Samfund som inte lägger ner tillräckligt mycket uppmärksamhet på detta. Gud den Allsmäktige har gjort mig naturligt benägen till att reflektera och begrunda. Jag har begrundat över detta ända sedan min ungdomstid och jag är lika bekymrad nu som då. All lathet och försummelse gällande ihågkommelsen av Allah som existerar i vårt Samfund måste avlägsnas.

Den Utlovade Messias ^{frid vare med honom} lade stor tonvikt på Bönen. Vårt Samfund är, med Guds Nåd, väldigt uppmärksamma på denna förpliktelse. Den Utlovade Messias ^{frid vare med honom} har också betonat betydelsen av ihågkommelsen av Allah, men samfundet har ännu inte givit det dess krävda uppmärksamhet.

Försummelse av ihågkommelsen av Allah är delvis ett resultat av influenser från den Västerländska utbildningen. Många personer tänker att det inte finns något syfte med att sitta ensam och säga *La Ilaha Illallah* (Det finns ingen värdig tillbedjan förutom Allah) eller att recitera Guds egenskaper, såsom *Quddos* (den Helige), *Aleem* (den Allvetande), *Khabeer* (den Allmedvetande), *Qadir* (den Allsmäktige) eller *Khaliq* (Skaparen). Många av våra medlemmar har blivit exponerade för den Västerländska utbildningen och har därför blivit påverkade av dessa idéer. Lantbrukare utgör en stor del av vårt Samfund. De har tidigare inte informerats tydligt om konceptet av *Zikr* och dess fördelar. Därmed saknar de också vanan av *Zikr*. Om lantbrukarna inte informeras tillräckligt och inte är riktigt instruerade, så kan de inte förväntas lägga ner tillräckligt mycket uppmärksamhet på ihågkommelsen av Allah.

Salat (utförandet av de fem föreskrivna Böerna under dagen) är också en form av ihågkommelse av Allah. Med Allahs Nåd är vårt Samfund väldigt regelbundet i att uppmärksamma *Salat*. Men utöver *Salat* så finns det andra viktiga metoder för att komma ihåg Allah. Även om dessa metoder inte är helt avsaknade i Samfundet så uppmärksammas de inte tillräckligt mycket och vissa medlemmar tillämpar dem inte alls. Detta är en stor brist. Lyssna! Om någon är exceptionellt vacker men har deformerade ögon, öron eller näsa, kommer han då att kallas vacker? Inte alls! Man skulle säga att han är motbjudande. Med andra ord så är en medlem som inte engagerar sig i samtliga former av ihågkommelse av Allah som en person som har på sig en väldigt dyrbar rock, skjorta, jacka och byxor men som saknar skor eller huvudbonad. Trots välskräddade kläder så utgör avsaknaden skor eller huvudbonad en defekt

i utseendet hos personen. På samma sätt är avsaknaden av vanan att komma ihåg Allah en defekt, och personer med god smak ogillar någon som helst personlig defekt.

Jag ska visa er att utöver *Salat* så har andra sätt att komma ihåg Allah föreskrivits av Allah och hans Sändebud. Vare sig man fullt ut förstår filosofin bakom dessa påbud eller inte så är det absolut nödvändigt att följa dem för att uppnå andlig ypperlighet.

Vissa medlemmar av vårt Samfund tror att eftersom de utför den obligatoriska tillbedjan så har de fullgjort sin plikt och behöver därför inte utföra *Nawafil* (de frivilliga böerna). Detta är en missuppfattning. Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom säger att Gud den Allsmäktige sade till honom, "*Genom att utföra Nawafil så kommer Min tjänare så nära mig att jag blir öronen med vilka han hör, ögonen med vilka han ser, händerna med vilka han håller och fötterna med vilka han går.*" Denna Hadith avslöjar *Nawafil*s värde som har fastställts av Allah, och den höga status hos personen som utför den. Allah upphöjer honom så högt att han börjar absorbera Hans egenskaper. Därför är *Nawafil* inte en vanlig sak. Att folk inte uppmärksammar *Nawafil* är därför en orsak till stort bekymmer.

Människan är benägen att bli försummande och lat. Han önskar att klara sig med minsta vedermöda och disciplin. Gud den Allsmäktige, Som känner till svagheter hos Sina skapelser har med Sin Nåd fastställt vissa handlingar av dyrkan som obligatoriska och andra som frivilliga. Den obligatoriska dyrkan sätter den acceptabla standarden; vemhelst som möter upp detta fullständigt kommer att befinna sig bortom klander. Det har berättats att en person kom till den Helige

Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} och frågade honom om Islam. Han svarade, *"Fem Böner under dagen och under natten."* Han frågade, *"Några andra Böner utöver dessa?"* Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} sade, *"Inga, om du själv inte önskar det."* Sedan fortsatte den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom}, *"Att fasta under månaden Ramadan".* Återigen frågade mannen, *"Några andra fastor utöver dessa?"* Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} svarade, *"Inga, om du själv inte önskar det"*. Sedan berättade den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} för honom om *Zakat*, det finansiella obligatoriet för muslimer. Han upprepade samma fråga och fick ett liknande svar som innan. Mannen gick samtidigt som han sa, *"Jag lovar i Allahs namn att jag inte skall tillägga något till dessa saker, och inte heller ska jag försumma något av dessa saker."* Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} sade, *"Om han talar sanning så har han uppnått framgång."*

Kort sagt, obligatorisk dyrkan som har utförts perfekt försäkrar framgång. Men dem som är aktsamma och visa begränsar inte sig själva till endast den obligatoriska dyrkan. De träder in i fältet för *Nawafil* för att göra sig tillgodo för eventuella ofullkomligheter i deras uppmärksamhet för den obligatoriska tillbedjan. Det har alltså föreskrivits fem dagliga Böner. Men om ett misstag eller en försummelse görs så kommer dessa Böner att bli värdelösa. Man kommer därför att stå i skuld för detta på Domedagen för alla sådana ofullkomligheter i Böner. *Nawafil* kommer däremot att kompensera för alla sådana ofullkomligheter och göra en skuldfri.

Det har berättats att den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} en gång såg en av sina följslagare utföra Bönen. Han bad honom att upprepa Bönen, vilket han gjorde. Men den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} bad honom att upprepa den igen, en

andra gång och sedan också en tredje gång. Följeslagaren sade, *"O Allahs Profet, jag vet inte hur jag kan be bättre; var snäll och lär mig."* Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} svarade, *"Du jäktade med Bönen och därför är den inte värdig ett erkännande av Allah. Be långsamt så kommer Bönen att erkännas."*

Tillåt mig att illustrera denna punkt. Antag att en student skriver ett prov som kräver femtio poäng för godkänt. Om han endast svarar på frågor till ett värde att femtio poäng så kan han inte vara säker på sin framgång. Han kanske blir underkänd eftersom han svarade fel på en av dessa frågor. Eller tänk er en resande som ska börja en lång resa. Han kan göra en bedömning av sina kostnader under resan, men han kanske kan komma att stå inför en oförutsedd situation som kräver extra pengar. Nawafil är som dessa extra pengar för oförutsedda situationer. De är viktiga och borde uppmärksammas mer noggrant.

Skillnaden mellan Zikr och blotta påverkan av tankar

Gud den Allsmäktige har begåvat den mänskliga rösten och tanken med en speciell kraft. Om en person tvingar sig själv till att tro att något har hänt, så kommer hans hjärna att tro på detta som en sann händelse. Om någon på samma sätt börjar föreställa sig att han hjärta ger ifrån sig ljudet av Allah, så kommer han att börja uppfatta ett sådant ljud. Följande fråga uppkommer då: om hjärtat verkligen producerar ett sådant ljud, varför är det då inte rent?

Det finns en viktig skillnad mellan dem som verkligen älskar Gud och dem som ger sken av det. Skillnaden är enkel, men misslyckandet av att erkänna denna skillnad gör en människa

vårdslös gällande sin reformation. Han må tro att han har nått Allah, när han egentligen inte har gjort det. Likt en man som har ankommit till fel destination men tror att han har ankommit till sitt mål, så kommer han att sitta där och lida sin förlust. De som tillfredställer sig med missledda ritualer föreställer sig att de har nått sitt sanna mål, men de är i själva verket inte ens i närheten av det. Likt en person beroende av opium befinner dem sig i ett tillstånd av berusning och sinneslöshet.

Den Utlovade Messias^{frid vare med honom} uppmanade sin anhängare till att hålla sig borta från felaktiga former av *Zikr*. Han kritiserade dem som utövade dessa saker, ”Hur kan dessa ritualer i sanning kallas för ihåggommelse av Allah när även hinduer och kristna kan utöva dem?”

Högljudd recitation av *Zikr*

Vad kan man säga om högljudd recitation av *Zikr* eller lyssna på sånger och musik? Som jag nämnde innan så har det mänskliga nervsystemet begåvats med kraften att påverka och även att själv bli påverkat. Öronen utgör en av vägarna till nervsystemet. De svarar till behagliga ljud. Detta inbegriper inte endast människor utan även andra varelser. Spela flöjt inför en orm och den börjar dansa. Kan du säga att den befinner sig under andlig påverkan? Naturligtvis inte! Om någon på samma sätt börjar dansa till melodin av en sång så kan det inte sägas att denna person har godtagit andlig påverkan, utan endast att hans känslor har blivit påverkade. Vem helst som tror att sång har en andlig effekt misstar sig. Precis som en orm dansar till melodin av en flöjt så svarar dagens *Sufister* på samma sätt till sånger och musik. För

övrigt är det en innovation inom den Islamiska tron att utföra *Zikr* högljutt.

En gång reste den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom med sina följeslagare. Han hörde dem säga "*AllahoAkbar, AllahoAkbar*" högljutt. Hadhrat Abu Musa^{ra} berättar att den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom rådde dem, "*Var förbarmande mot er själva. Varför talar inte lågmält? Den som ni kallar på är inte döv eller frånvarande; Han är med er och hör er tydligt.*"

Dagens *Sufister* går emot den Helige Profetens Allahs frid och välsignelser vare med honom riktlinjer. När de håller sina möten för *Zikr*, så fylls hela deras grannskap med oljud. De anser det vara en gärning av godhet; när de i själva verket går emot *Shari'ah* (den Islamiska lagen). Deras ritualer – dansande, skrikande, fallande och slängandet av deras huvuden i alla riktningar – är inte i enlighet med Islams läror.

Poesi som *Zikr*?

Det har sagts att den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom lyssnade på poesi, men ingen kan bevisa att han lyssnade på poesi som en form av ihågkommelse av Allah. Ibland kom Hadhrat Hassaan^{ra} och sade, "*O Allahs Profet, en motståndare har komponerat några parrim mot dig och jag har förberett detta svar.*" På samma sätt kom en person en gång fram till den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom, som han hade dömt till döden, och bad om att få läsa upp några parrim och därigenom be om förlåtelse. Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom spred sin mantel över honom för att visa att han hade förlåtit honom. Senare sade mannen, "*Jag var inte rädd för döden, men jag hade inte erkänt Islams sanning och ville därför inte dö som en icketroende.*"

Vid ett annat tillfälle skrev en Följeslagare en dikt under ett krig i vilken han sade, *"Denna dag kommer att vara segerrik eller så kommer vi att godta döden; men vi kommer inte att retirera."*

Inget av detta visar att ihågkommelse av Allah sker i form av hänryckiga sånger eller recitation av poesi, inte heller bevisar detta att Följeslagaren dansade eller var berusade på något sätt. Alla dessa ritualer är därför endast innovationer. Detta beteende, som framkallas av dessa dikter, är vulgärt och icke-islamiskt. Islam har inte alls overseende med detta.

» MISSFÖRSTÅND GÄLLANDE ZIKR «

Det finns ett allmänt missförstånd gällande *Zikr* i vårt Samfund. Eftersom detta missförstånd verkar resultera i försummelse av *Zikr*, så vill jag avlägsna det. Den Utlovade Messias ^{frid vare med honom} kritiserade *Sufisterna* (de så kallade starkt religiösa personerna) av hans tid för att ha introducerat flera innovationer inom Islam. Han pekade ut att deras upprepanande av olika fraser av *Zikr*, likt en papegoja, var värdelöst. Det var dags att försvara Islam från attackerna av dess fiender. Den Utlovade Messias ^{frid vare med honom} kritiserade dem – och detta förtjänade dem tveklöst – men vissa Ahmadi muslimer har missförstått honom. Slutsatsen att sitta på en plats och komma ihåg Allah inte har någon betydelse är absolut felaktig.

Alla former av *Zikr* har till syfte att lovprisa Allah och förhärliga Hans Namn. Den Utlovade Messias ^{frid vare med honom} kritiserade dem som verbaliserade Guds Ära privat i sina hem, istället för att utmana fienderna genom att överhopa dem med Hans Heliga Namn. Han tillrättavisade dem eftersom de var lata. De utförde inte sina förpliktelser av att kalla folk till godheten och förbjuda dem från onda gärningar. Deras handlingar var inget annat än hyckleri. Om de var uppriktiga i sitt förhärligande av Gud, varför stod dem inte upp mot attackerna från fienderna? Varför förhärligade dem inte Allah öppet, i det allmänna, på samma sätt som dem gjorde i de

tysta i sina hem?

Dessutom kritiserade den Utlovade Messias^{frid vare med honom} dem för att de förstörde konceptet av *Zikr*. Deras handlingar hade inte några spår av ihågkommelse av Gud i dess högsta renhet.

Missledda former av Zikr

Flera missledda former av *Zikr* återfinns bland *Sufisterna*. De uttalar ett rop från sina hjärtan och tar det i sina huvuden och skriker ut det så högljutt att ingen i deras närhet kan sova eller koncentrera sig på tillbedjan. Detta kallas för genomborring av hjärtat – som om *La Ilaha Illallah* skulle träda in i deras hjärtan om de hamrade in det! Även om dem säger att dem samlas för *Zikr*, så vilseleder dem bara sig själva med tomma ljud av "*Allah, Allah*".

Det finns många vanor:

- » *Vissa har helt enkelt en god tid med sånger, körer och dansande med kvinnliga eskorter. De kallar detta för ett möte av Zikr, eftersom ljudet av Allah gör sig hört upprepade gånger.*
- » *Vissa genomborrar sina hjärtan.*
- » *Vissa uttalar ett rop från sin själ.*
- » *Vissa lyfter Zikr från sina hjärtan och det återkommer efter det att de knäböjer inför Arsh – Allahs Tron.*
- » *Vissa uttalar skrik av Allah från varje partikel i sin kropp.*
- » *Vissa dansar till ljudet av verserna från den Heliga Qur'anen medan andra hoppar omkring och reciterar poesi. De låtsas vara berusade och vid omedvetande. Någon hoppar sedan in mitt i samlingen samtidigt*

som denne avger genomträngande skrik av "Allah, Allah".

Kort sagt så har många underliga och ockulta vanor introducerats till konceptet av *Zikr*. Inga av dessa vanor har något att göra med Islams sanna läror. Vi förkastar dessa innovationer, men vi kan inte överge *Zikr* på grund av dessa.

Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom har sagt, *"Varje innovation leder en bort ifrån den rätta vägen och alla leder till elden. Det är därför Zikr inte för dessa människor närmare Allah, utan istället för dem bort ifrån Honom."*

Varje gång denna typ av *Zikr* har introducerats, så har muslimer drivits bort ifrån Allah. Detta är inte överraskande eftersom vanor som går i motsats riktning mot det som har fastställts av Allah och Hans Apostel är fördömda till att försvaga andligheten.

Alla innovationer som har introducerats till *Zikr* har ett element av välbehag eller nöje, men detta välbehag är konstgjort. Den människa som ger efter detta konstgjorda välbehag till kostnaden av sant välbehag är ruinerad. En sådan människa är som en person som lider av magsmärtor, men som istället för att uppsöka riktig vård, går till sömns med en dos opium. Den narkotiska effekten ger en tillfällig lindring, men i själva verket dödar han sig själv. Och en tid kommer att komma då hans sjukdom kommer att segra och göra sin skada.

Zikr kontra hypnos

Det som dessa personer kallar för *Zikr* är i själva verket olika

former av hypnos. Det har inget att göra med andlighet, utan det är istället besläktat med koncentration av tankar.

Gud den Allsmäktige har gett den mänskliga hjärnan förmåga att producera en väldigt stark influens genom att fokusera tankar. Känslor av välbehag – liknande de som kan uppnås genom användandet av opium, kokain eller marijuana – kan också uppnås från sådan typ av koncentration. Dessa känslor är inte riktigt välbehag utan ett tillstånd av omedvetenhet. Sådana människor lurar sig själva till att tro att de uppnår välbehag genom att recitera Allahs namn. Även om de i det tillståndet skulle uttala *Ram* (en gud inom hinduismen) så skulle de fortfarande uppnå samma typ av känslor och välbehag.

Det har berättats att en respekterad muslim en gång reste med båt. Han började sin *Zikr* med fullaste koncentration. Andra, huvudsakligen hinduer, anslöt sig till honom och började säga "*Allah, Allah*". En hinduisk asket förblev däremot opåverkad. Muslimen fokuserade sina tankar på asketen, som i sin tur började fokusera på muslimen med en ännu större ansträngning. Istället för att påverka asketen så blev muslimen själv påverkad. Och ganska så ofrivilligt så började han säga "*Ram, Ram*" istället. Muslimen blev förvånad och insåg sedan att utförandet av *Zikr* på detta vis var lönlöst. Han ångrade sig och upphörde med denna ritual. Han erkände att resultatet producerades endast genom utövandet av en konst, och inte genom ihågkommelsen av Allah. Om välsignelsen av att uttala "*Allah*" verkligen var källan till hans behaglighet, så borde inte uttalandet av "*Ram*" skapa samma känslor.

Den som utför sådana ritualer är som en resande som håller på att hungra ihjäl i öknen. Om han hittar en påse med stenar

så föreställer han sig att det innehåller mat. En person som utför meningslösa ritualer tror att han uppnår Allahs närhet, men han befinner sig i själva verket i ett tillstånd av villfarelse. Hans sinnen har blivit bedövade. Han tror sig ha uppnått en hög andlig status, men tillståndet av hans hjärta förblir orent.

Välbehag från Zikr

En uppriktig Ahmadi sade en gång till mig att stort välbehag och nöje erhålls från sådana ritualer. Jag sade då till honom att det välbehaget är likt det som erhålls från opium och kokain. Det slutgiltiga beviset är att sådan form av *Zikr* inte producerar andlig renhet. Han samtyckte och berättade för mig att han kände en person som hade bemästrat all ritualer, men som tiggde om mat på gatorna. Ahmadi muslimen tillade att han brukade undra: om denna man har uppnått den höga status som han påstår, varför behöver han då tigga?

Den Utlovade Messiasas har berättat en historia om en *Pir* (helgon) som påstod att han hade uppnått en hög andlig status. En gång under ett besök hos en anhängare under en svältperiod krävde denna *Pir*, "*Visa mig vördnad*". Anhängaren, som inte kunde hitta något att erbjuda, bad om att bli ursäktad, men han fortsatte att envist kräva sin gåva. I slutändan blev anhängaren tvungen att sälja några av sina hushållssaker för att behaga denna *Pir*.

Kortfattat så visar detta att många svagheter och orenheter av hjärtat återfinns hos folk som gör uppblåsta och pompösa yrkanden om dessa missledda former av *Zikr*.

» KÄNNETECKEN FÖR SANN ZIKR ENLIGT ISLAMISKA LÄROR «

Allah säger följande om *Zikr-i-Ilahi*:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ...

Endast de är (sanna) troende vilkas hjärtan darrar när Allahs
(namn) nämns... (8:3)

تَقَشَعُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ

ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ...

...Det kryper i deras skinn, vilka fruktar sin Herre, vid (dess
uppläsning,) sedan mjuknar deras skinn och deras hjärtan vid
ihågkommelsen av Allah... (39:24)

...إِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا

...När den Nåderike (Gudens) Tecken lästes upp
för dem föll de ned, ödmjukt bugandes (inför
Allah) och grät. (19:59)

Enligt dessa verser är attityden hos de som verkligen kommer
ihåg Allah följande:

1. *Deras hjärtan fylls med fruktan för Allah eftersom de påminns om sin Guds status och Ära.*
2. *Det kryper i deras skinn, det vill säga, håret på deras kropp reser sig på grund av fruktan.*
3. *Deras kroppar mjuknar upp och deras hjärtan förmildras.*
4. *De bugar inför Gud, det vill säga, de börjar dyrka Gud.*
5. *De gråter.*

Dessa fem effekter omnämns i den Heliga Qur'anen. Om dansande, hoppande, att falla ihop medvetlös eller att skrika var lämpliga tillstånd av *Zikr*, så skulle Gud den Allsmäktige säkerligen ha talat om dem också. Men Han nämner inget av detta, och därmed har dessa saker inget att göra med ihåggkommelsen av Allah.

Sann Zikr utesluter dansande och skrikande

Ingen kan ens påstå att dessa ritualer är legitima tillägg till det som har specificerats av Allah, eftersom de ord som har använts av Allah utesluter dem fullständigt. De ord som har använts är: *Wajl*, *Iqtishar*, *Ta'leen* och *Jalood*. En av betydelseerna av ordet *Wajl* är mjukhet och bräcklighet. Det innebär ett tillstånd av vila. Men dagens *Sufister* springer omkring i ett galet tillstånd, vilket motsäger detta koncept. På samma sätt uppkommer *Iqtishar* när skinnen kryper på grund av fruktan. Även detta kräver ett tillstånd av vila, eftersom i ett tillstånd av fruktan så är man chockad och är begränsad till rörelsen. Även orden *Ta'leen* och *Jalood* kräver på samma sätt ett tillstånd av vila.

Det arabiska ordet som lämpligast beskriver rörelse är *Turb*. Det används för att beskriva ett tillstånd av sång och hoppande av glädje. Detta ord har inte använts i den Heliga Qur'anen för ihågkommelsen av Allah. Olika lexikon framställer att tillståndet av *Turb* är motsatsen till tillstånden av ödmjukhet och underkastelse, vilka är lämpliga resultat av ihågkommelsen av Allah.

Islam lär ut rationalitet, vishet och betydelsen av att följa en sann och rak väg – inte galenskap och oförstånd som leder till att hoppa omkring och skrika. Det senare kan inte utgöra Islams lära.

Medvetslöshet är inte ett lämpligt resultat av Zikr

Att falla medvetlös är inte heller ett lämpligt Islamiskt uttryck för extrema känslor. En muslim som har fått uppleva en tragisk död har tillåtelse att gråta i sorg, men inte att klaga högljutt på allmänna platser eller att falla ihop medvetlös. En gång passerade den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom en kvinna som uppvisade okontrollerad sorg vid sitt barns grav. Han rådde henne att vara tålmodig. Hon svarade, *"Om ditt barn hade dött så hade du förstått hur svårt det är att vara tålmodig."* Hon talade av okunnighet. Sanningen är den att den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom led förlusten av flera av sina barns död. Kort sagt så är högljudd klagande och falla ihop medvetlös ett resultat av otålighet och brist på hopp.

Gällande falla ihop medvetlös på grund av brist på hopp, säger Allah:

وَلَا تَايَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأَيُّسُ
مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

...och misströsta icke om Allahs barmhärtighet, ty ingen
misströstar om Allahs barmhärtighet utom de icke troende
människorna. (12:88)

Vemhelst som faller ihop medvetlös på grund av brist på hopp begår en gärning av misstro. Om han gör så på grund av svaghet i sitt hjärta så är han sjuk. Det finns ingen vishet inblandad i vare sig det ena eller det andra fallet.

Frågan om medvetlöshet diskuterades vid tiden av den Helige Profetens Allahs frid och välsignelser vare med honom Följeslagare. Hadhrat Abdullah bin Zubair^{ra} frågade Hadhrat Asmaa^{ra} om medvetlöshet. Hon svarade, *"Jag söker tillflykt hos Allah från Satan den förkastade."* Hadhrat Abdullah bin Zubairs^{ra} son berättade att han såg folk falla ihop medvetlösa när de hörde den Heliga Qur'anen reciteras. Hadhrat Asmaa^{ra}, som var dotter till Hadhrat Abu Bakr^{ra} och en Följeslagare till den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom, svarade *"Om du såg detta, så bevitnade du en satanisk gärning."*

Ibn Sirin, författare till en välkänd bok om drömtydning, var svärson till Hadhrat Abu Hurairah^{ra}. Han fick en gång höra om en person som föll ihop medvetlös när han fick höra en vers från den Heliga Qur'anen. På detta svarade han, *"Ställ honom på en hög mur och läs därefter för honom hela Qur'anen, inte bara en vers. Om han då faller ihop medvetlös, så kommer jag att instämma om att han påverkas av recitationen av den Heliga Qur'anen."*

De som låtsas om att falla ihop medvetslösa försäkrar sig ofta om att de inte tar skada. De slänger sig inte från ett tak eller från en plats där de tror att de kan skada sig. Om inte det sker av misstag det vill säga. De ser då till att de faller på en klunga av människor, så att de kan undvika skada.

Kort sagt så är alla innovationer som har introducerats till *Zikr* felaktiga och förbjudna. Sådana innovationer förtjänar att bli förkastade eftersom de förstör andligheten. De degraderar människor till samma status som apor och björnar. Islam vill höja människors status bortom änglarnas status och anser att dessa ritualer är förgäves och lönlösa.

Fyra former av *Zikr* som har föreskrivits av Islam

Den *Zikr* som har föreskrivits av den Heliga Qur'anen är av fyra former. Alla dessa borde uppmärksammas flitigt; att missa någon av dessa former kommer att beröva en på en stor välsignelse. De fyra olika typerna är följande:

1. *De föreskrivna bönerna;*
2. *Recitation av den Heliga Qur'anen;*
3. *Recitation av Allahs egenskaper, att erkänna deras sannfärdighet, och att verbalisera deras detaljer; och*
4. *Öppet proklamera Allahs egenskaper.*

Betydelsen av dessa fyra former av *Zikr* är väletablerad i den Heliga Qur'anen. Dessa är viktiga, sannerligen livsviktiga, för att uppnå andlig framgång.

Jag kommer nu att bevisa för er att dessa fyra typer av *Zikr* har föreskrivits av den Heliga Qur'anen. Gud den Allsmåttige säger om Bönen:

إِنِّى أَنَا اللّٰهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِى
وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِى۝

Jag är sannerligen Allah, det finns ingen gud förutom Mig, så dyrka (endast) Mig och förrätta Bön till Min ihågkommelse.
(20:15)

Denna vers visar att när Allah säger, kom ihåg Mig, så menar Han att uppmärksamma Bönen (*Salat*). Sedan säger Allah också:

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا امْتُمْ فَادْكُرُوا اللّٰهَ
كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ۝

Om ni befinner er i (ett tillstånd av) fruktan, (förrätta då er Böner) till fots eller ridande, men kom ihåg Allah när ni är i trygghet, eftersom Han har lärt er det som ni icke visste.
(2:240)

I denna vers har uppmärksamheten av *Salat* kallats för ihågkommelse av Allah.

Det finns flera andra verser, men dessa två bör räcka för nu. Den andra formen av *Zikr* är recitationen av den Heliga Qur'anen. Allah säger:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَفِظُونَ

Det är i sanning Vi Som har sänt ned denna Förmaning, och
Vi är helt förvisso dess Beskyddare. (15:10)

I denna vers har uppenbarelsen av den Heliga Qur'anen kallats nedsändelsen av Förmaningen – *Zikr* i den arabiska texten. När Allah säger kom ihåg Allah; så menar Han alltså att recitera den Heliga Qur'anen. Allah säger sedan också:

وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ

Och denna (Qur'an) vilken Vi har sänt ned är en välsignad
påminnelse, vill ni då förkasta den? (21:51)

Denna vers presenterar den Heliga Qur'anen som en påminnelse; det arabiska ord som har använts här är också ”*Zikr*”. Den tredje formen av *Zikr* utgörs av recitationen av Allahs egenskaper, och att erkänna deras sannfärdighet. Vissa personer tror att det är tillräckligt att recitera Allahs egenskaper under *Salat*. Detta är fel. Ihågkommelse av Allah – utöver *Salat* – har tydligt föreskrivits av den Heliga Qur'anen. Allah säger:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ
قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ...

Och när ni har avslutat Bönen, kom ihåg Allah, stående, och
sittande och liggande på era sidor... (4:104)

Här omnämns *Zikr* tydligt utöver *Salat*. Allah säger också:

رَجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ
وَأَقَامِ الصَّلَاةَ وَآتِ الزَّكَاةَ يَخَافُونَ يَوْمًا
تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ

Människor som varken handel eller köpsläende avleder från
ihåggommelsen av Allah och förrättandet av Bönen och
betalandet av Zakat. De fruktar den dagen då hjärtan och
ögon kommer att vara (i ett tillstånd av) upphetsning och
ångest. (24:38)

Återigen har ihåggommelsen av Allah tydligt åtskiljts från
Salat.

Den fjärde formen av *Zikr* är den öppna proklamationen av
Allah egenskaper. Han säger:

يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ قُمْ فَأَنْذِرْهُ وَرَبِّكَ فَكَبِّرْهُ
وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْهُ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْهُ
وَلَا تَمْنُنْ تَسْتَكْثِرُ وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْهُ

O du som har täckt dig själv med ditt ansvar. Stig upp och
varna. Och din Herre lovsjunger du. Och dem omkring dig,
(deras hjärtan) gör du rena. Och orenhet skyr du. Och skänk
icke ynnestbevis i sökandet efter att få mer (i gengäld).
Och för din Herres sak uthärdar du (prövningar) tålmodigt.

(74:2-8)

» METODER FÖR ATT UTFÖRA ZIKR «

Vilka är de lämpliga metoderna för att utföra dessa former av *Zikr*? De olika typerna av *Zikr* kan delas upp i två grupper: obligatoriska och frivilliga. Med Guds Nåd så är vårt Samfund väldigt noga med den obligatoriska formen av *Zikr*; Jag kommer inte att diskutera det mycket. Senare i min diskussion kommer jag att säga något om *Nawafil*, den frivilliga formen, som kräver en mer omfattande diskussion. Låt mig börja med hur den Heliga Qur'anen bör reciteras.

Recitation av den Heliga Qur'anen

1. Den Heliga Qur'anen bör reciteras regelbundet och enligt en fastställd plan. Tillägna en bestämd del av dagen för att läsa istället för att ta upp den Heliga Qur'anen lite då och då och läsa slumpmässigt ur den. Oregelbundet läsande ger inte någon fördel. Om du bestämmer dig för att läsa en halv del, en hel del, eller några delar så måste den bestämda delen läsas dagligen utan någon försummelse. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} säger, "Allah älskar tillbedjan som utförs regelbundet och som aldrig försummas."

Oregelbundenhet tyder på brist på entusiasm, och hjärtat kan inte renas utan entusiasm och sann kärlek. Min personliga erfarenhet bekräftar detta. När jag är upptagen med att skriva en bok eller på grund av en annan förbindelse så kan jag inte recitera den Heliga Qur'anen. Mitt hjärta känner kval och även andra former av tillbedjan påverkas.

Kort sagt bör den Heliga Qur'anen reciteras dagligen...

2. Försök att förstå vad du läser. Den Heliga Qur'anen bör inte läsas i brådska. Långsam recitation kommer att tillåta dig att förstå, och kommer också att tillåta dig att visa lämplig respekt för den Heliga Qur'anen.

En Ahmadi frågade en gång vad man ska göra ifall man inte förstår betydelseerna av den Heliga Qur'anen. Sådana personer bör lära sig betydelsen av den delen av Qur'anen, och bör sedan inkludera den delen i varje recitation. Du kanske frågar dig vad som är fördelen med att recitera sådana delar av den Heliga Qur'anen som man inte förstår. Men kom ihåg att när något utförs med uppriktighet och god avsikt så belönar Allah sannerligen det. Om du reciterar för Guds skull, utan att förstå dess betydelse, så kommer Han sannerligen att välsigna dig i enlighet med din uppriktighet. Utöver detta så har orden också en påverkan. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser}

^{vare med honom} har uppmanat att *Adhan* (kallelsen till den formella Islamiska bönen) bör reciteras i öronen på ett nyfött barn. Barnet kan ju uppenbarligen inte förstå eller känna igen det som sägs vid den tidpunkten, men själva orden från *Adhan* påverkar ändå barnet.

3. Utför tvagning, till så stor grad som möjligt, före recitation. Jag anser det vara tillåtet att recitera den Heliga Qur'anen utan att ha utfört tvagning, men vissa lärda anser det vara oönskvärt. Det är säkerligen lämpligare att utföra tvagning för att erhålla större fördel och för att förtjäna större belöning.

Att uttrycka Allahs Storhet och Ära och att tacka Honom

En annan form att *Zikr* utgörs av *Tasbeeh* (att proklamera Allahs Ära), *Tahmeed* (att uttrycka tacksamhet för Allah) och *Takbeer* (att proklamera Allahs Storhet). Sådan *Zikr* kan utföras i ensamhet eller i samling.

Ibland är sådan *Zikr* obligatorisk, som exempelvis uttalandet av *Takbeer*, det vill säga *AllahoAkbar* (Allah är den Störste) medan man slaktar ett djur. Om *Takbeer* inte uttalas så kommer slakten inte att vara i enlighet med de Islamiska instruktionerna. Men *Tasbeeh* och *Tahmeed* repeteras även lågmält som en form av ihågkommelse av Allah.

Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} föreskrev någon form av *Zikr* för varje tillfälle:

» Han lärde oss att säga följande vid början av en måltid:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bismillah ir Rahman ir Raheem

I Allahs, den Nåderikes, den Barmhärtiges, namn. (1:1)

Vem som än inte säger "Bismillah..." kommer också att fylla sin mage. Men det sanna målet med ätandet kommer endast att tillfredställas med "Bismillah..." Det kommer då även att finnas andliga fördelar i måltiden.

- » *Vid avslutandet eller fullbordandet av en aktivitet, har den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} lärt oss att säga:*

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Alhamdulillah Rabbil-Aalameen

Alla lovprisning tillkommer endast Allah, världarnas Herre.
(1:2)

Alhamdulillah uttalas även när man tar på sig nya kläder när man har skänkts en annan välsignelse.

- » *Vid varje tillfälle av sorg har vi lärt oss att säga:*

...إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

...Inna Lillahi wa inna Ilaahi raji'un

Vi tillhör Allah och till Honom skall vi återvända... (2:157)

- » *När en muslim står inför en uppgift som ligger bortom dess förmåga, så bör denne säga:*

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

La haula wa la quwwata Illa billah

Det finns varken planer eller makt förutom med Allahs hjälp.

Dessa former av *Zikr* omfattar alla aspekter av livet. Både glädje och sorg kan upplevas under dagen. När en muslim upplever glädje så ska denne säga: *Alhamdolillah Rabbil-Aalameen* (Alla lovprisning tillkommer endast Allah, världarnas Herre). Om man upplever sorg, så kan man säga: *Inna Lillahi wa inna Ilaihi raji'un* (Vi tillhör Allah och till Honom skall vi återvända). Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} har föreskrivit *Zikr* för oss vid varje tillfälle, i enlighet med Allah den Allsmäktiges uppmaning, som säger:

...فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ...

... kom ihåg Allah, stående, och sittande och liggande på era
sidor... (4:104)

Om du följer dessa riktlinjer, så kommer du alltid att vara sysselsatt med att komma ihåg Allah. Om du får höra goda nyheter medan du jobbar på ditt kontor, så säg *Alhamdolillah*. Om du får höra sådana nyheter medan du går, så säg *Alhamdolillah*. Upprepa *Tahmeed* om dessa goda nyheter kommer medan du ligger ner. På så sätt kommer ihågkomelsen av Allah att fortsätta i varje situation.

Att proklamera Allahs Enhet som Zikr

Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} har också sagt (så som det har berättats av Jabir i boken av Tirmidhi) att det bästa och främsta sättet att komma ihåg Allah är att proklamera:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

La Ilaha Illallah

Det finns ingen värdig tillbedjan förutom Allah.

Andra recitationer

Det finns andra former av *Zikr*, som är väldigt förtjänstfulla. En viktig recitation är:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

Subhan Allahi wa bi Hamdihi, Subhan Allahil-Azeem

Helig är Allah, med Sin Lovprisning;

Heliga är Allah, den Störste.

Angående denna recitation säger den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom}, "Det finns två meningar som är väldigt enkla att säga, men de kommer att väga tungt på vågen av goda gärningar på Domedagen. De är väldigt kära för den Barmhärtige Herren." De utgör *Zikr* på väldigt hög nivå.

En gång mådde den Utlovade Messiasas ^{frid vare med honom} inte så bra men gick ändå upp för *Tahajjud* bönen. På grund av sitt svaga tillstånd kunde han inte stå upp för att förrätta *Tahajjud*

bönen. Han mottog då en uppenbarelse om att han trots det kunde uppnå stor förtjänst genom att recitera den ovannämnda *Zikr* i det tillståndet. Det har berättats i den Helige Profetens Allahs frid och välsignelser vare med honom sägelser att han ofta brukade recitera detta.

Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom har berättat för oss om överlägsenheten av dessa former av *Zikr*. Det finns en annan recitation som är väldigt förtjänstfull; även om ingen Hadith har bevarats om den. Slutsatsen guidar oss mot dess storhet. Denna *Zikr* består av att recitera den Heliga Qur'anens verser för ihågkommelsen av Allah. Detta är dubbelt välsignat eftersom det belönar både för att man reciterar den Heliga Qur'anen och utförandet av själva *Zikr*.

» FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER OCH LÄMPLIGA TIDER FÖR DENNA FORM AV ZIKR «

Nu när jag berättat om naturen och formerna av *Zikr* så ska jag nu ta itu med nödvändiga försiktighetsåtgärder och lämpliga tider för utförandet av *Zikr*.

Nödvändiga försiktighetsåtgärder för *Zikr*

1. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} har instruerat oss att inte förlänga *Zikr* så långt att man blir utmattad.
2. Uppta dig inte i *Zikr* när dina tankar är ouppklara. Att försöka utföra *Zikr* mitt i en viktig arbetsuppgift är inte tillrådligt. Ansträngningen kommer att vara halvhjärtad och respektlös mot Guds ord; den kommer att räknas som en synd.

För att upprepa: Utför *Zikr* kortvarigt och med full koncentration.

En gång när den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} kom hem så höll Hadhrat A'isha^{ra} på att tala med en kvinna. Hadhrat A'isha^{ra} berättade för den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} att kvinnan tillbringade långa tider på tillbedjan. Han svarade, "Det finns ingen förtjänst i att bära tillbedjan till sådana extremer.

Allah är nöjd med tillbedjan som är konstant. Allah blir aldrig trött, men en person blir trött med överflödigt tillbedjan. Tillbedjan utförs sedan utan iver och gott humör, och ger därför ingen förtjänst. Om någon överskrider gränsen så framkallar han bedrövelse på sig själv."

Hadhrat Abdullah bin Umar bin Aus^{ia} var en man med god hälsa. Han bad hela natten, fastade på dagen och reciterade hela den Heliga Qur'anen på en enda dag. När den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom hörde dom detta så sade han, *"Detta är inte rätt. Be en sjättedel, en tredjedel eller som mest halva natten. Fasta på andra dagar. Slutför inte recitationen av hela den Heliga Qur'anen på mindre än tre dagar."* Abdullah bin Umar bin Aus^{ia} bad om mer, men fick inte tillåtelse till det. Han förpliktade sig till att utföra det maximalt tillåtna. Han höll sitt löfte en lång tid, men i sin gamla ålder ångrade han sig om att inte ha frågat om ytterligare förmåner.

Vadhelst som utförs till extremen orsakar problem. För mycket god mat upprör magen; på samma sätt orsakar överdriven *Zikr* utmattning och olust. Öka kravet på dig själv gradvis och begränsa det till dina förmågor.

3. Om du inte kan koncentrera dig i början så förbli ståndaktig och slutför din andel trots sataniska insinuationer. Med bestämd beslutsamhet kan du överkomma din svagheter.

En berömd advokat, vid namn Tacon, höll en gång på att plädera i ett rättsfall. Den motstående advokaten befarade att Tacon skulle vinna rättsfallet och nyttjade då en klyftig strategi. När han talade med domaren sade han, *"Tacon påstår sig kunna få en fördelaktig dom från vilken domare som helst oavsett*

rättsfallets natur.” Domaren bestämde sig för att inte lyssna på Tacon. När rättegången började så avvisade domaren alla Tacons påståenden. Slutligen gav domaren utslag till fördel till den andra parten. Sammanfattningsvis visar detta att ingen kan påverka en person som redan har bestämt sig för att inte påverkas. I de initiala stegen av att förvärva vanan av *Zikr*, så bör man renodla attityden till att koncentrera sig på att avleda alla externa påverkningar.

4. Utför inte *Zikr* i ett tillstånd av fysisk obekvämlighet. Om något smärtar dig eller orsakar skada, avlägsna det innan du börjar *Zikr*.
5. Acceptera gladeligen det som har skänkts dig. Även om du inte uppnår perfekt koncentration i början, så kommer det komma en tid då vanan av *Zikr* kommer att bli väletablerad.
6. Utför *Zikr* med ödmjukhet och med fruktan från Allah. Om du inte kan erfara sann ödmjukhet så bör du simulera ett liknande ansiktsuttryck, och dina sinnen kommer då att inställa sig till det önskade tillståndet. Det händer ofta att någon antar ett konstgjort beteende varefter denne gradvis upptar beteendet som en sekundär egenskap. Om du simulerar ödmjukhet och gråtfärdighet, så kommer du snart att utveckla en andlig ödmjukhet.

Det har berättats om en professor som brukade vara väldigt godhjärtad men som senare blev väldigt grym. Detta är hur det skedde. En dag så led han en förlust vilket han försökte lösa genom att uppvisa strikthet. Så han antog ett strikt uppförande även om han djupt inne fortfarande var en godhjär-

tad person. Gradvis tog denna strikthet över hans godhjärtade karaktär. Professorn gick mot ondska genom att använda sig av principen om simulering. Detta kan dock även användas till att gå mot goda egenskaper. Första dagen kanske sann ödmjukhet uppkommer endast för ett flyktigt ögonblick; andra dagen kommer det att stanna längre. På sikt kommer resultatet av denna ansträngning att vara ganska märkbar.

Det finns några generella punkter som bör upprepas.

Utför inte *Zikr* högljutt förutom vid tillfällen där tillåtelse har givits enligt Hadith. Detta kan orsaka förevändningar och distrahera andra från att komma ihåg Allah eller att förätta *Salat*.

Kom ihåg att nya vanor är svåra att anta. Att vänja sig vid dem tar tid. Många personer klagar på att de inte kan viga sina hjärtan åt *Zikr*. Men tror ni att någon kan bemästra en ny färdighet på en enda dag? Inte alls! Det tar tid och tålamod. Om ni därför finner det svårt i början så bör ni inte bli nedslagna. Ni kommer att vänja er gradvis. Det enda villkoret är att förbli ståndaktig.

Vissa säger att de njuter av *Zikr*. De bör inte söka välbehag från *Zikr*, utan bör utföra det som en form av dyrkan, vilket är dess sanna syfte. Dyrkan accepteras endast då det utförs med den avsikten.

Vissa klagar på att de är ointresserade av *Zikr* i flera dagar för att sedan bli intresserade igen. Till dem är mitt råd: Bli inte modlösa, eftersom detta är en vanlig erfarenhet. En gång kom en Följeslagare till den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom och

sade, *"O min Mästare, jag är en hycklare."* Han svarade, *"Nej, du är en muslim."* Han framhållde, *"När jag befinner mig i din närvaro så kan jag bevittna Paradiset och Helvetet, men när jag går tillbaka, så förlorar jag den stämningen."* Han sade, *"Om du skulle förbli i det tillståndet för alltid så skulle du snart dö."*

Att befinna sig i ett och samma tillstånd förkväver kapaciteten att göra framsteg. Gud den Allsmäktige sänker en person från dennes sanna status tidvis för att han ska kunna göra framsteg genom att anstränga sig och återfå sin sanna position. På samma sätt låter Gud också en person åtnjuta en högre status för att motivera denne att uppnå den permanent.

Brist på intresse kan däremot vara både välgörande och skadligt. Skillnaden mellan dessa två kan kännas igen. Antag att det finns olika grader av intresse att utföra *Zikr*; noll indikerar total frånvaro av intresse och stadierna ett till fem indikerar progressivt högre grader. Om du befinner dig i stadium två och bristen på intresse inte sänker dig nedanför detta stadium, så är det av den välgörande sorten. Om du befinner dig i stadium tre och bristen på intresse inte sänker dig lägre än stadium två, så är det också av den välgörande sorten. Men om det sänker dig till stadium ett eller noll, så bör du vara orolig och anstränga dig extra mycket för att bibehålla din position.

Lämpliga tider för Zikr

Det ovannämnda bevisar slutgiltigt att *Zikr* är extremt nödvändigt. Som jag nämnde tidigare säger Gud den Allsmäktige:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ
قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ...

Och när ni har avslutat Bönen, kom ihåg Allah, stående, och sittande och liggande på era sidor... (4:104)

En viktig fråga uppstår: Vilka är de lämpliga tiderna för *Zikr*? Egentligen bör ju Allah bli ihågkommen vid alla tider. Hadhrat A'isha^{ra} säger att, "*Den Helige Profeten* Allahs frid och välsignelser vare med honom brukade komma ihåg Allah hela tiden." Men vissa bestämda tider har specificerats i den Heliga Qur'anen. Till exempel:

وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

Och kom ihåg din Herres namn mogon och afton. (76:26)

Tiderna som har specificerats i denna vers är väldigt viktiga. *Bukra* betyder på arabiska tiden från den första fläcken av gryning till soluppgången. Med andra ord bör Allah kommas ihåg från morgonbönen tills det att solen har gått upp. *Aseel*, den andra tiden som har specificerats för *Zikr*, betyder från den sena eftermiddagsbönen (*Asr*) till solnedgången.

Gud den Allsmäktige säger också:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ
طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ
فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Bär då tålmodigt vad de säger, och prisa din Herre med Hans

lovprisning före solens uppgång och före dess nedgång, och prisa (Honom) under nattens timmar och dagens (alla) delar, så att du måtte finna (sann) lycka. (20:131)

Denna vers identifierar ytterligare tre tider för ihågkommelsen av Allah: tiden efter soluppgången, och den första och sista delen av natten.

Den sjätte tiden för ihågkommelsen av Allah är omedelbart efter varje föreskriven Bön. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser} vare med honom var väldigt omsorgsfull med *Zikr* vid denna tid. Att utföra *Zikr* vid denna tid är hans *Sunnah* (tradition). Hadhrat Ibn Abbas^{ra} säger att de Följeslagare som var sena till Bönen kunde genom att höra följande *Zikr* avgöra att Bönen hade avslutats.

أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Du äro Fred, O Allah, och all fred utströmmar från Dig,
O Besittaren av Majestät och Upphöjd Ställning.

De andra formerna av *Zikr* efter Böerna utgjordes av recitation av följande:

سُبْحَانَ اللَّهِ

Subhan-Allah

All Ära tillkommer endast Allah.

الْحَمْدُ لِلَّهِ

Alhamdolillah

All Lovprisning tillkommer endast Allah.

اللَّهُ أَكْبَرُ

AllahoAkbar

Allah är den Störste.

Dessa är några traditioner gällande denna *Zikr*. Det bästa sättet att utföra detta är att recitera den första frasen trettiotre gånger, och sedan den andra frasen trettiofyra gånger och slutligen den tredje frasen trettiofyra gånger.

Tiden efter Bönen innebär stor förtjänst för *Zikr* och bör utnyttjas till fullo. Vissa personer kanske tror att jag inte utför denna form av *Zikr*, eller att Hadhrat Khalifatul-Masih I^{ta} eller den Utlovade Messias^{frid vare med honom} inte utförde den. Detta är fel. Den Utlovade Messias^{frid vare med honom} gjorde det och det gjorde även Hadhrat Khalifatul-Masih I^{ta}. Det utförde den dock inte högljutt, och det gör inte heller jag. Du bör också göra detta till din vana.

» BÖNERNA «

Jag ska nu tala om den viktigaste formen av *Zikr*, nämligen de föreskrivna Bönerna. I Bönerna utför en muslim *Zikr* i alla kroppsställningar – stående (*Qiyam*), bugande (*Ruku'*), knäböjande (*Sajdah*) och sittande (*Qa'adah*). Han reciterar den Heliga Qur'anen och utför andra typer av *Zikr*. En Bön är en kombination av alla former av *Zikr*.

Filosofin bakom föreskrivandet av *Sunnah* och *Nawafil*

De föreskrivna Bönerna består av tre delar:

1. *Fard*, den obligatoriska delen,
2. *Sunnah*, den del som regelbundet förrättades av den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} och som har ålagts av honom, och
3. *Nawafil*, den frivilliga delen.

De flesta personer utför regelbundet endast *Fard* och *Sunnah*.

Sunnah har inrättats för att kompensera för möjliga brister i de obligatoriska delarna av Bönen. Allah accepterar inte bristfälliga Böner; Han accepterar endast felfria. Men han accepterar *Sunnah* i kompensation för brister i *Fard*. Om så endast en enda *Raka'at* (komponentdel) i *Fard* Bönen brister i koncentration eller förstörs på grund av frestelser, så kommer det

inte att accepteras. Men förlusten kommer att utjämnas med *Sunnah*. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} var skarpt medveten om den mänskliga naturen och dess bräckligheter. Han har gjort sina anhängare en stor tjänst genom att tillägga *Sunnah* i de föreskrivna Bönerna.

Sedan har också *Nawafil*. Dessa är ett sätt att uppnå närhet till Gud. De upphöjer en människa ovanför *Najat* (räddning från synd). Vemhelst som önskar närhet till Allah bör lägga särskild uppmärksamhet på *Nawafil*. Vissa *Nawafil* förrättas under dagen; andra under natten. De som förrättas på natten – *Tahajjud* – bär med sig särskilda välsignelser. Gud den Allsmäktige säger:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً

Att gå upp om natten (i bön) är sannerligen det mäktigaste medlet att undertrycka (jaget) och (framkallar) mest träffande tal. (73:7)

Jaget kan reformeras och stora andliga höjder kan uppnås med *Tahajjud*. Vemhelst som utför det kommer att upptäcka dess betydelse. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} Följeslagare var väldigt regelbundna med att förrätta *Tahajjud*. Även om den är frivillig så brukade den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} gå omkring för att se vem som uppmärksammade den. En gång höll Hadhrat Abdullah bin Umars^{ra} goda kvaliteter på att nämnas. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} sade, "Ja, han är väldigt bra, men han bör förrätta *Tahajjud*." Sålunda påminde den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} honom om hans lathet i att uppmärksamma *Tahajjud* bönen.

Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom har sagt, "Må Allah vara nådig den make och den hustru som väcker varandra på natten för att förrätta Bönen. Om maken vaknar först, låt honom förrätta *Tahajjud* och väcka sin hustru. Om hon inte vaknar, låt honom då skvätta lite vatten på hennes ansikte. Om hustrun på samma sätt vaknar först, låt henne då göra samma sak, alltså låt henne förrätta *Tahajjud* och väcka sin make genom att skvätta lite vatten i ansiktet på honom." Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom har uppmanat hustrun att respektera sin make. Ändå har han också tillåtit henne att skvätta vatten i ansiktet på honom om nödvändigt, för att väcka honom för *Tahajjud*. Han har uppenbarligen förknippat *Tahajjud* med stor viktighet.

Den Heliga Qur'anen berättar oss att vakna för Bönen på natten rätar upp jaget. Enligt den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom bör du förrätta *Tahajjud*, om det så endast är två *Raka'at*. Han säger också att Gud den Allsmäktige accepterar böner i överflöd under nattens sena del. *Tahajjud* är därför väldigt viktig och nödvändig.

Hur man ska stiga upp på natten för Tahajjud

Ett sätt – men som enligt min mening inte är så användbar – är att använda sig av en alarmklocka. Det skapar beroende och misslyckas med att producera en beslutsam vilja. Om du går till sömns med beslutet att gå upp för *Tahajjud*, så kommer du att befinna dig i ett tillstånd av tillbedjan under hela natten. Om du är beslutsam så kommer du att stiga upp. De som använder sig av en alarmklocka men som brister i beslutsamhet kommer ofta att stänga av alarmklockan och återgå till sömnen. När de väl stiger upp så känner de sig också allmänt sömniga i Bönerna. Deras beroende förhindrar dem från full vakenhet och uppmärksamhet. Men alarmklockan

kan dock användas under vissa omständigheter, exempelvis av nybörjare och andra.

Det finns tretton metoder vilka kan hjälpa en att stiga upp på natten. Vemhelst som provar dessa kommer att dra fördel av dem, om Gud är villig. Det kan uppstå svårigheter i början men i slutändan kommer dessa metoder att visa sig vara användbara. Jag har erhållit dessa metoder från den Heliga Qur'anen och *Hadith*er. Det är med Allahs Barmhärtighet som dessa punkter har uppenbarats för mig, samtidigt som de har förblivit gömda för andra. För att spara tid kommer jag endast att ge er sammanfattningarna av dessa punkter, utan att hänvisa till referenserna.

4. Det är en av naturen lagar att allting återgår till sitt ursprungliga tillstånd om liknande omständigheter återuppkommer. Vid gammal ålder brukar en person ofta lida av sina barndomssjukdomar. Samma sak sker hos fåglar och träd. Denna lag kan vara hjälpsam vid att renodla vanan av att stiga upp under natten. Utför *Zikr* en stund efter *Isha* Bönen. Ju mer *Zikr* du utför desto tidigare kommer du att stiga upp för *Zikr* före morgonen.
5. Tala inte med någon efter *Isha* Bönen. Även om den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom ibland själv fortsatte att konversera efter *Isha* Bönen, så förbjöd han det som en generell regel. Det finns två anledningar till detta: (a) om du börjar tala så kommer du också att somna sent och kommer då inte kunna stiga up tidigt på morgonen; och (b) om konversationen handlar om andra saker än tro så kommer din uppmärksamhet att avledas. Du bör gå till

sömns medan du tänker på din tro; och då kommer du också att stiga upp med samma tankar. Det är inte förbjudet att utföra kontorsarbete eller andra viktiga uppgifter efter *Isha*. Men i det fallet är det bättre att tillbringa lite tid för *Zikr* innan du går till sömns.

6. Utför *Wudu* (tvagning) innan du går och lägger dig, även om du redan befinner dig i tillståndet av tvagning. Det påverkar hjärtat och skapar en särskild typ av renhet och friskhet. Om du går till sömns i ett tillstånd av renhet så kommer du också att stiga upp i samma tillstånd. Detta är en vanlig observation. Någon som ler vid sänggående brukar också le när denne stiger upp; en som gråter vid sänggående kommer också att stiga upp gråtandes. Genom tvagning kommer du att vara frisk vid sovdags och frisk även när du vaknar. Det kommer också att hjälpa dig att stiga upp.
7. Recitera lite *Zikr* innan du går till sömns: detta kommer att få dig att vakna upp igen för *Zikr* under natten. Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom brukade utföra *Zikr* enligt följande innan han gick till sömns: Han reciterade *Ayatul-Kursi* (vers 2:256) och de sista tre kapitlen av den Heliga Qur'anen. Han blåste sedan på sina händer och förde dessa försiktigt över sin kropp tre gånger. Därefter vände han sig mot sin högra sida och sade:

اَللّٰهُمَّ اَسْلَمْتُ نَفْسِيْ اِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِيَ اِلَيْكَ
وَفَوَّضْتُ اَمْرِيْ اِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً اِلَيْكَ لَا مَلْجَا وَلَا مَنَاجَا
مِنْكَ اِلَّا اِلَيْكَ اَللّٰهُمَّ اَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِيْ اَنْزَلْتَ وَنَبِيِّكَ
الَّذِيْ اَرْسَلْتَ

Allahumma inni aslamto nafsi ilaik. Wa wajjahtu waj hi ilaik. Wa fawwadtu amri ilaik raghbatan wa rahbatan ilaik. La majla'a wa la manja'a minka illa ilaik. Allahumma aamanto bikitabikalladhi anzalta wa nabiyyikalladhi arsalta.

O Allah, jag sätter mig själv i Ditt Skydd, och vänder mitt ansikte mot Dig och överläter alla mina angelägenheter till Dig, med fullständig böjelse och i fruktan för Dig. Det finns ingen tillflykt eller skydd från Dig förutom hos Dig Själv. Jag tror på Din Bok, som Du har uppenbarat, och Din Profet som Du har sänt.

Alla troende bör utföra denna *Zikr* och sedan fortsätta med annan form av *Zikr* tills det att sömnen tar över. En viktig recitation för detta tillfälle är:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

Subhan Allahi wa bi Hamdihi, Subhan Allahil-Azeem

Helig är Allah, med sin Lovprisning,
Helig är Allah, den Störste

Det tillstånd som en person går till sömns med stannar med honom hela natten. Om någon går till sömns medan denne utför *Tasbeeh* (Förhärligande av Allah) och *Tahmeed* (Lovprisning av Allah) så kommer han att kvarvara i det andliga tillståndet hela natten. Det är en allmän observation att kvinnor eller barn, som störs eller är i smärta vid sänggående gråter när de vänder sig på sina sidor under sömnen. Om någon på samma sätt går till sömns samtidigt som han reciterar *Tasbeeh* så kommer han också att recitera *Tasbeeh* när han vänder sig på sin sida. Gud den Allsmäktige säger:

تَتَحَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ
خَوْفًا وَ طَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ۝

Deras ryggar håller sig borta från sängarna; och de åkallar sin Herre i fruktan och hopp och ger ut av vad Vi har skänkt dem.
(32:17)

För en vanlig iakttagare verkar det nog inte som att muslimer håller sig borta från sina sängar. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelse vare med honom} brukade sova och det gör också alla andra muslimer. Men i sanning är deras sömn inte sömn; utan det är en form av *Tasbeeh*. Det verkar sova, men i själva verket så gör de inte det. Deras ryggar håller sig borta från sina sängar; de är med andra ord upptagna med att komma ihåg sin Herre.

8. Besluta bestämt innan sänggående att du ska stiga upp för *Tahajjud*. Gud den Allsmäktige har skänkt människan förmåga att få sina sinnen att lyda viljan. Filosofer har godtagit denna princip. Besluta bestämt att du ska stiga upp för *Tahajjud*.

Medan din kropp sover, så kommer dina sinnen att vara uppmärksamma. De kommer att väcka dig exakt vid den önskade tidpunkten.

9. Den sjätte metoden är endast till för dem som är verkligen starka i sin tro. Istället för att förrätta *Vitr* (tre *Raka'at* som har föreskrivits nödvändiga) efter *Isha*, kan man lämna dessa för att istället förrätta dem vid *Tahajjud*. Generellt är folk regelbundna gällande den obligatoriska tillbedjan, men uppvisar lathet gällande den frivilliga tillbedjan. *Vitr* är *Wajib* – en nödvändig gärning av tillbedjan, som inte är obligatorisk men som är viktigare än den frivilliga. När *Wajib* kombineras med *Nawafil* så kommer det att stärka viljan att uppmärksamma båda. Själén kommer inte att finna ro förrän *Wajib* har uppmärksamats. På så sätt kommer även att *Nawafil* att uppmärksammas. En person som redan har förrättat *Vitr* kommer troligen inte att stiga upp för *Tahajjud*, även om han är vaken. Hans själ kommer att känna sig till ro. Men om *Vitr* fortfarande kvarstår så kommer hans själv att vara rastlös och väcka honom. Endast de som är starka i sin tro bör utöva denna metod; de svaga riskerar att försumma *Vitr* om de försöker sig på detta.
10. Även den sjunde metoden är till för dem som har utmärkt sig i andlighet. De bör börja förrätta *Nawafil* efter *Isha* Bönen och fortsätta med det tills det att de börja bli sömniga i Bönerna och slutligen överväldigas av sömn. Även om den totala mängden av deras sömn minskar, så kommer de att finna sig själv vakna vid tiden för *Tahajjud*. Denna

metod är en övning för själen.

11. Den åttonde metoden har utövats av många *Sufister*. Jag har själv inte känt den vara nödvändigt för min del, men den är välgörande. Om du har vanan att försova dig, så kan du byta ut din säng mot en hårdare.
12. Ät middag flera timmar innan du går till sängs. Ät före *Maghrib* Bönen eller omedelbart efter den. Ibland är själen aktiv, men inte kroppen. Kroppen betar sig som ett ok: om oket är för tungt så stryper det själen. Magen bör därför inte vara full vid sänggående. Det har en ogynnsam effekt på hjärtat och gör en lat.
13. Gå inte till sängs oren. Änglar associerar sig med dem som är rena; och de närmar sig inte dem som är orena. En gång erbjöds den Helige Profeten ^{Allahs frid.} och välsignelser vare med honom något som hade en stark odör. Han åt inte av det men tillät sina Följeslagare att göra det. Han förklarade att änglarna, som besökte honom ofta, inte gillade sådana odörer.

Änglar avskyr smuts. En gång gick Hadhrat Khalifatul-Masih I^a till sängs utan att tvätta sina händer efter middagen. Han såg en dröm. Hans äldre bror ville ge honom den Heliga Qur'anen, men när han skulle ta emot den så drog brodern undan den ifrån honom och sade, "*Rör inte vid den Heliga Qur'anen; dina händer är inte rena.*"

Fysisk renhet påverkar hjärtats renhet. De som är rena kommer att ha änglarnas hjälp för att stiga upp; de som är

orena kommer inte att närmas av dem. Så håll era kroppar rena.

14. Sängen bör vara ren. Många människor struntar i detta. Kom ihåg att andlighet påverkas direkt av sängens renhet. Ha därför särskild omsorg för detta.
15. Make och hustru bör undvika att gå till sömns i samma säng. Bland vanliga muslimer kan detta skada andligheten, men det påverkar inte de som är långt framskridna i sin andlighet. Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom brukade sova i samma säng som sina hustrur. Han besatt en upphöjd andlig status och hans andlighet kunde inte äventyras. Vanliga muslimer bör dock vara försiktiga. En köttslig passion påverkar andligheten på ett ogynnsamt sätt.

Detta är vad Islam lär oss:

...كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا...

... ät och drick, men gå icke till överdrift... (7:32)

Varför lär oss Islam att inte överskrida gränserna? Eftersom det skadar andligheten. Personer med självbehärskning kommer inte att lida av att sova tillsammans, men vanliga muslimer kan komma att upptäcka att det håller deras sinnen böjda mot passion. Det skadar andligheten och förhindrar dem från att stiga upp.

16. Den sista metoden är verkligt överlägsen. Den hjälper en att stiga upp för *Tahajjud* och skyddar en från många synder och svagheter. Innan du går till sömns, fundera över om du har fördomar eller hyser agg mot någon. Om så är fallet, se då till att avlägsna dessa tankar. Den renhet som uppnås genom denna övning kommer att förmå dig att stiga upp för *Tahajjud*.

Hjärtat bör vara fullständigt rent vid sängdags. Vemhelst som finner att sådana tankar har något värde bör påminna sig själv om att han må vara fri att hänge sig dem på dagen, men att han inte har något behov av dem under natten. Han skall, trots allt, inte börja bråka med någon under natten.

När sådana tankar väl har avlägsnats så kommer de generellt sett inte tillbaka. Även om de gör det så är deras skada inte så allvarlig. Resultatet av en sak beror på hur länge det har påverkats av något annat. Om du sveper upp något med en svamp, så kommer den att bli fuktig. Men om du blöter en svamp en längre tid, så kommer den att vara genomdränkt. Tankar som dröjer kvar upprepas i ditt huvud hela natten och kan komma att övermanna ditt hjärta.

Sådana tankar kan inte förorsaka allvarlig skada under dagen eftersom sinnena då är upptagna med andra aktiviteter. Men under natten är sinnena fria att påverkas. Eliminera därför att dåliga tankar mot andra som uppkommer vid sängdags, så att de inte slår rot. Att göra sig av med dem kommer då inte att vara svårt. Om du dessutom skulle komma att ta ditt sista andetag under natten, så skulle du också missa tillfället att be om förlåtelse för denna synd.

När du väl avlägsnar dessa fördomar och agg, så kommer du att vara permanent fri från dem... När du renar dig själv på natten så kommer du definitivt att välsignas med möjligheten att stiga upp för *Tahajjud*.

Att koncentrera sig under Bönerna

Jag ska nu tala om bibehållandet av koncentrationen under Bönerna – ett ämne som jag har fått förfrågan om flera gånger. Ni kanske redan utövar vissa av de metoder som jag nu ska beskriva. Om ni har utfört dem rättvist så måste ni också ha fått smaka på deras välgörande resultat.

Som en del av Bönen har *Shari'ah* (den Islamiska lagen) föreskrivit några regler för att bibehålla koncentrationen. På grund sin egen okunnighet så finns det många människor som inte drar fördel av dessa regler. Jag ska tillägga några tekniker som allmänt inte är kända men som kan vara hjälpsamma.

Låt mig börja med en generell princip. När en person verkligen tror på en teknik som han gagnar sig av så mottar han också större fördel från den. Sando var en professionell kroppsbyggare i Europa. Han sade att, *"Träning är nödvändig för hälsan, men samtidigt måste du också tro på att dina armar och muskler blir starkare och fastare."* Armarna blir starkare med träning, men när du tillägger tron att kroppen håller på att dra fördel av träningen, så kommer den också att påverkas naturligt. Utan en sådan tro förlorar man mycket av den potentiella effekten och fördelen minskas.

Regler inom den Islamiska lagen som hjälper med koncentration

Några regler som har inkluderats i den Islamiska lagen för att bibehålla koncentrationen är följande:

1. Utförandet av *Wudu* (tvagning) är nödvändig innan man börjar varje Bön. Gud den Allsmäktige har skapat medel för kommunikation genom tankar och känslor. En av dessa är nervsystemet; det fungerar som en kanal som bär en människas känslor till en annan. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} reciterade *Ayatul-Kursi* och sedan blåste han på sina händer och förde dem försiktigt över sin kropp. Tror ni att detta var en absurd handling? Nej! Sanningen är den att tankar kanaliseras från en person till en annan genom nervsystemet, rösten och andetagat. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} förde alla dessa kanaler under gemensam kontroll genom att recitera *Ayatul-Kursi* med sin tunga, och sedan genom att blåsa på sina händer och föra dem lättsamt över sin kropp.

Kortfattat är rösten, nervsystemet, synen och andetagat alla medel för uttrycket av tankar. Det är därför rättfärdiga muslimer, inklusive den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom}, reciterade specifika ord för att uppnå fullständigt andlig fördel medan de blåste på och rörde vid sina kroppar.

Eftersom nervsystemet är en kanal för uttrycket av tankar, så har den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} uppmanat oss

att utföra tvagning för att rena våra tankar. De huvudsakliga utgångarna för uttrycket av tankar är munnen, armarna och fötterna, vilka måste rengöras. Experiment visar att när munnen, armarna och benen tvättas med vatten så bryts kedjan av onda tankar.

Tvagning bryter kedjan av externa tankar också skapar lugnhet och behaglighet. Detta i sin tur hjälper en att koncentrera sig. När du utför tvagningen bestäm dig strikt för att du ska överge alla vilsekomna tankar. Med denna attityd kommer du att erfara ytterligare behaglighet och dina tankar kommer inte att distraheras.

2. Ett annat sätt att uppnå koncentration under Bönerna är att förrätta dem i samling i moskén.

Mänskliga tankar arbetar genom en process av association. När Tom möter Dick så frågar han honom om hans son Harry. Även om Harry inte är närvarande, så kommer mötet med Dick att påminna honom om Harry. Det är så den mänskliga hjärnan fungerar: när du ser någonting, så kommer du också att komma ihåg andra saker som är associerade med det. Om någon förrättar Bönen på en plats kallad Guds Hus, där Böner förrättas dag och natt, kommer han säkerligen att tänka att han står framför Gud, för vars tillbedjan platsen har byggts. Han kommer därmed att känna att han måste lyda sin Herre med ett sant hjärta.

Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom uppmanade muslimer att de borde reservera en specifik plats för Bönerna i sina hem. Att be där kommer att påminna dem att den platsen också är reserverad för tillbedjan.

Det kanske också finns de bland er som aldrig har erfarit sådana tankar i moskéerna. Men nu när denna punkt har klargjorts för er så kommer ni att kunna gå till moskéerna med dessa känslor. Detta kommer att hjälpa er att kontrollera era impulsiva tankar, att koncentrera er på tillbedjan och att finna sann frid.

3. Uppmaningen att rikta sig mot *Ka'aba* (Guds första hus, som byggdes i Mekka) hjälper också till för att uppnå koncentration. Staden Mekka är betydelsefull i flera avseenden. Det var på denna plats som en mycket kär person till Allah – Abraham ^{frid vare med honom} – lämnade sin fru och sitt barn i lydnad till Gud, utan någon som helst försörjning och skydd åt dem. Eftersom han gjorde detta enbart för Guds skull så multiplicerades han avkomma, som nu är oräknelig, likt stjärnorna i himmelen. Många profeter föddes bland hans avkomma. Slutligen, den person som var ämnad att reformera hela mänskligheten föddes också bland hans avkomma.

När någon inser visheten bakom vändandet av ansiktet mot Mekka, så inspireras han av Hadhrat Ishmaels ^{frid vare med honom} uppoffring. Hans sinnen dras till det faktum att Gud, för Vars tillbedjan han nu står, är Herren av Stor Ära och Majestät. Denna insikt hjälper en att eliminera vilsekomna tankar och leder en till att erkänna Allahs Storhet och Ära.

4. Utropandet av *Adhan* (kallelsen till Bönen) hjälper också för koncentrationen. Ljudet av "*AllahoAkbar Al-lahoAkbar*" (Allah är den Störste, Allah är den Störste) påminner de bedjande att Gud, till Vars närvaro de kallas, är

den Störste. Detta kommer att främja koncentrationen under deras Bön. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} säger att *Adhan* utropas i syfte att få Satan att fly.

När någon inser att syftet med *Adhan* är att uttrycka Guds Storhet och Ära, så kommer denne att uppskatta dess vishet. Efter att ha lärt dig om denna filosofi så kommer du nu att komma ihåg den när du hör *Adhan* och kommer då att mottaga dess fördelar till fullo.

5. *Iqamat* (den kortare versionen av *Adhan* som reciteras vid början av *Salat* i samling) drar också uppmärksamhet till Guds Storhet och Ära. Alla punkter som har tagits upp angående *Adhan* gäller även för *Iqamat*. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} sade att *Iqamat* också har till syfte att få Satan att fly. Han menade att *Iqamat* avlägsnar onda tankar och främjar koncentrationen i tillbedjan.
6. Ordning i yttre arrangemang skapar ordning i tankarna och låter dem inte skingras. När raderna är fysisk formade för Bönen, så radas även djupare tankar upp. Och vilken beundransvärd form raderna representerar i Bönen – alla står framför Kungen av alla kungar i fullkomlig tystnad! Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} säger, "*Håll era rader raka; så att era hjärtan inte blir böjda.*" Vad är betydelsen av raderna? Att motverka så att yttre oordning inte påverkar den andliga harmonin på ett ogynnsamt sätt.
7. Det sjunde sättet att uppnå koncentration i Bönen

är *Niyyat* (avsikt), eftersom när du befaller din hjärna till att göra något så gör den det. *Niyyat* innebär inte att du ska verbalisera namnet på *Imamen*, antalet *Raka'at*, och ståendet inför *Ka'aba*. Avsikten att förrätta *Salat* bör etableras i hjärtat.

Det har sagts att någon utvecklade tvångstankar angående *Niyyat*, och särskilt gällande specificerandet av *Imamens* (den som leder Bönen) namn. När han stod i linje bakom andra, sägandes "*Bakom denna Imam*" så blev han inte belåten. Han misstänkte att eftersom det fanns andra människor mellan honom och *Imamen* så var han i själva verket inte just bakom *Imamen*. Så han flyttade på sig framåt och sade, "*Bakom denna Imam*". Då han fortfarande inte var nöjd, flyttade han sig fram ytterligare, tills det att han rörde vid *Imamen*, och sade, "*Bakom denna Imam*." De som lider av sådana vidskepelser är felande. De lider också av konsekvenserna. *Niyyat* blir istället en onödig börda.

Avsikten är i sanning förbunden med hjärtat. Tänk aktivt om Bönerna när ni står inför dem. Påminn er själva vad ni håller på att göra. Så fort ni förstår detta kommer ni att börja utveckla ödmjukhet och koncentration.

8. Vid Böner i samling upprepar *Imamen* ord som skapar fruktan av Allah. Vemhelst som blir distraherad får sig en knuff av detta och påminns. När *AllahoAkbar* utropas så varnas han: Stå med full uppmärksamhet eftersom den Ende i Vars närvaro du står är den Störste. Sedan, efter en stund, när tankarna börjar skingras igen, så gör *Imamen* samma påminnelse återigen. Och igen, efter en stund, sägs

det till honom: *Sami-Allaho li man Hamida* (Gud lyssnar på den som prisar Honom) – vilket påminner honom om att han måste tillbringa sin tid med att prisa Allah för att kunna dra fördel av Bönen, annars slösar han bara på sin tid.

Upprepade påminnelser från *Imamen* gör anhängarna beredda och uppmärksammade. Detta är varför *Imamen* har en ställning framför anhängarna. Han påminner dom upprepade gånger om att de står i närvaron av den Störste av alla Kungar och måste därför stå med fullkomlig uppmärksamhet.

9. Islam har inte endast antagit en kroppsställning för Bönerna utan olika kroppsställningar. Om någon blir uppslukad i andra tankar så utgör *Ruku* (bugande) eller *Sajdah* (knäböjande) en påminnelse för honom. Även om någon rör sig till dessa kroppsställningar som en vana, så kommer detta enkla agerande av att göra rörelserna att göra sinnena uppmärksammade. Tillbedjan i andra religioner besitter inte denna egenskap. Utan det är något som är unikt för Islam.
10. Utförandet av *Sunnah* före och efter den obligatoriska Bönen hjälper också till att uppnå koncentration, speciellt under de obligatoriska Bönerna.

Det är en naturlag att tecken på kommande händelser börjar uppkomma före deras inträffande och att eftereffekterna fortsätter efter det att de har inträffat. Ett exempel är att ljuset sprider sig på himmelen före framträdandet av solen

på morgonen och fortsätter även efter det att solen har gått ner på kvällen. Vi kan också observera att vissa bekymmer kan dominera sinnena på bekostnad av andra tankar. Angelägenheter som stämmer överens med ens önskemål, eller de som resulterar i nöje, eller de vars frånvaro kan vara skadligt, överväldigar andra angelägenheter och upptar förståndet.

Om någon är upptagen med en uppgift som inte verkar vara väldigt fördelaktig för honom, och om han samtidigt måste utföra någonting som är till fördel för honom eller någonting som kan vara skadligt för honom om han inte utför det eller någonting som är av speciellt intresse för honom, så kommer hans tankar att vara absorberade i denna andra uppgift, även medan han utför den första uppgiften. Tag för exempel en kontorsarbetare. Om han måste utföra en personlig uppgift efter sin arbetstid så kommer han att gå omkring och tänka på detta en eller två timmar innan han slutar för dagen. Om han på samma sätt är upptagen med en väldigt viktig uppgift på kontoret så kommer han att fortsätta att tänka på detta även efter det att han har slutat på kontoret för dagen. Endast efter en viss tid kommer han att kunna koncentrera sig fullständigt på andra uppgifter.

Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} har föreskrivit *Sunnah* före och efter *Fard* Bönerna för att försäkra att kvaliteten hos *Fard* Bönerna inte försämras till följd av vandrande tankar. Sådana distraktioner nedtrycks under utförandet av *Sunnah* och gör en människa fullkomligt förberedd och uppmärksam under utförandet av *Fard* Bönerna. På samma sätt har *Sunnah* förordnats efter *Fard* Bönerna för att stoppa tankar av avvaktande angelägenheter att från att försäkra kvaliteten av den sista delen av *Fard* Bönerna. På så sätt skyddas

hela *Fard* Bönen. Som jag nämnde förut, så uppkommer fritt strövande tankar generellt sett när en tidigare uppgift håller på att slutföras och när förståndet gör sig redo för den andra uppgiften. Om någon vet att han fortfarande inte är klar vid slutet av sina *Fard* Böner – och att *Sunnah* fortfarande kvarstår – så kommer hans tankar att förbli nedtryckta en stund till. Detta är en av största anledningarna till förordnandet av *Sunnah*.

Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} har förordnat antalet *Sunnah* i enlighet med den tid som krävs.

Tiden för *Zuhr* Bönen (den tidiga eftermiddagsbönen) är en tid för stor inblandning av andra uppgifter. Han har därför förordnat två eller fyra *Sunnah* före och efter *Fard* Bönen. Han har alltså förordnat två vaktposter för att beskydda *Fard* Bönen från vandrande tankar.

Det finns inga *Sunnah* före *Asr* (den sena eftermiddagsbönen) men det finns *Nawafil* – vilka man kan förrätta eller skippa – eftersom detta vanligen är tiden för att slutföra affärsaktiviteter. Bönen för denna tid är därför väldigt kort. Men det finns *Zikr* mellan *Asr* och *Maghrib* (kvällsbönen) bönerna.

Det finns inga *Sunnah* före *Maghrib* bönen eftersom tiden då är väldigt kort; men det finns *Sunnah* efter *Maghrib*. Kvällsmaten äts vanligen efter *Maghrib*. De två *Sunnah* skyddar därför förståndet från att bli uppslukad i tankar av mat eller andra liknande saker.

Det finns inga *Sunnah* före *Isha* Bönen eftersom de typer av aktiviteter som normalt utförs före *Isha* inte absorberar ens

förstånd länge; men det finns *Sunnah* och *Vitr* efter *Isha*, vilka skyddar förståndet från tankar av sömn. *Vitr* kan också förrättas senare.

Det finns två *Sunnah* för *Fajr* (morgonbönen); de har till uppgift att avlägsna trötthet. Det finns inte *Sunnah* efter *Fajr* eftersom det normalt inte finns mycket aktivitet som kan upptaga ens förstånd vid den tiden. Men *Zikr* har föreskrivits mellan *Fajr* och soluppgången.

Alla ovannämnda metoder för att bibehålla koncentrationen under Bönen har föreskrivits i *Shari'ah*. Ni kan dra fullständig nytta av dom om ni förstår deras filosofi och fortsätter påminna era själva om deras vishet. Jag har beskrivit dessa metoder i detalj för att möjliggöra för er att förstå dom fullständigt. Om Gud så vill, kommer dem som utför dessa metoder och betraktar deras filosofi, att dra stora fördelar.

Det bör också kommas ihåg att på samma sätt som den mänskliga kroppen har leder, så har också Bönerna det. Bönerns leder består av ord som reciteras under stående, bugande och knäböjande kroppsställningar. Lägg speciell uppmärksamhet på dessa leder för att göra din Bön väldigt stark och rakryggad. För annars kommer den att falla.

Andra metoder för att bibehålla koncentration

Jag ska nu vända mig till metoder som inte utgör begärda villkor av Bönen, och som inte heller har föreskrivits av *Shari'ah* som komponenter av Bönen, men som kan hjälpa att bibehålla koncentrationen under den.

11. Om du inte kan koncentrera dig, försök då med att recitera orden långsamt. Den mänskliga hjärnan minns omedelbart saker som den har observerat ofta, men den har svårigheter att minnas saker som den har sällan observerat. Om du ser Tom varje dag så kommer du att visualisera honom omedelbart när du tänker på honom, men om du ser honom ibland så kommer han bild att uppkomma efter en stund – och även då, inte så tydligt. På samma sätt, om du under din barndom lär dig ett språk så formas bilder omedelbart då orden yttras. När orden för vatten och bröd uttalas, så frambringar de snabbt verkliga saker som de representerar. Detta är dock inte fallet med främmande språk. Förståndet visualiserar då istället bilder efter en stund. När barn lär sig engelska och uttalar ett ord (exempelvis katt), så kommer det för dem inte vara något annat än ett ord. Men när det motsvarande ordet uttalas på deras egna modersmål så formar deras förstånd omedelbart bilder (av en katt).

Många icke-arabiska muslimer är inte bekanta med arabiska och kan därför inte fullständigt koncentrera sig i Bönerna. Koncentration kräver att betydelseerna av orden lagras i deras huvuden. Utan detta kan de inte minnas bilderna omedelbart. De kanske säger den fjärde versen av *Surah Al-Fatiha*, *Iyyaka Na'abodo* (Dig Allena tillbedjer vi), medan deras förstånd fortfarande håller på att bearbeta bilden av den andra versen, *Al-Rahman ir Raheem* (den Nåderike, den Barmhärtige). Deras koncentration påverkas på så sätt till det negativa och fördelen av Bönen minskas.

Det är nödvändigt för dem som inte kan arabiska bra att recitera orden långsamt. De bör inte fortsätta till nästa fras förrän deras förstånd inte formar en tydlig bild av denna första frasen. De bör säga ”*Bismillah ir Rahman ir Raheem*” (I Allahs, den Nåderikes, den Barmhärtiges, namn) och försöka forma en bra bild av dess sanna betydelse. De bör inte fortsätta till ”*Alhamdolillah Rabbil-Aalameen*” (All lovprisning tillkommer endast Allah, världarnas Herre), förrän bilden av den förra frasen är tydlig och klar. Samma princip gäller för nästa fras – ”*Maliki Yaumiddin*” (Domedagens Härskare). Om de inte gör det till en vana att recitera fraserna långsamt och försiktigt så kommer deras läppar att vara olika från bilderna i deras huvuden.

Även de som förstår arabiska kommer att gynnas av en långsam recitation. För trots att de kommer att kunna minnas bilderna snabbt, så kommer en påskyndad recitation inte att tillåta dem att absorbera känslorna i sina hjärtan. De bör också recitera den Heliga Qur’anen långsamt och avbryta den med upprepade pauser.

En långsam recitation är en god vana inte endast när man läser den Heliga Qur’anen men även allmänt sett när man ger eller tar emot råd och förmaningar. En gång berättade Hadhrat Abu Hurairah^{ra} en Hadith snabbt och högljutt. Hadhrat A’isha^{ra} frågade vem det var och vad han gjorde. Han sade sitt namn och tillade att han höll på att berätta en sägelse av den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom}. Hon frågade, ”Är detta det sätt som den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} brukade hålla sina diskussioner på?” Han hade inget svar på frågan.

Den Helige Profetens ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} sätt är att vara

försiktig och betänksam, inte bara gällande recitation men även gällande generella konversationer. Följ hans sätt. Det kommer att eliminera det missförstånd som uppstår mellan de ord ni uttalar och de bilder som formas i era förstånd. Det är ett förträffligt sätt att bibehålla koncentrationen på.

12. Den tolfte metoden har ålagts av den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom. Han har instruerat att ögonen måste vara fokuserade på platsen för knäböjandet under Bönerna. Många människor ignorerar denna instruktion. De blundar under Bönerna och tror att de på detta sätt kan uppnå koncentration. Men det fungerar inte så. Koncentration kan endast uppnås genom att hålla ögonen öppna. Det är därför den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom har rått oss att hålla våra ögon öppna. I sin bok *Awariful Ma'arif* säger Hadhrat Shahabuddin Suherwardi att under *Ruku* så bör ögonen vara fokuserade på utrymmet mellan fötterna. Jag håller med om detta förslag; för det är välgörande för ögonen att skapa ödmjukhet.

Det finns stor vishet bakom fixerande av synen på en punkt. Det är en egenskap som ligger i den mänskliga naturen att när ett sinne är totalt upptaget så blir även övriga sinnen frigjorda. När ögonen koncentrerar sig fullständigt så kommer hörseln inte att fungera till fullo. Om någon ropar på dig vid den tidpunkten så kommer du inte att höra hans röst. På samma sätt fungerar inte heller luktsinnet när hörseln är upptagen. Men om inga sinnen är upptagna så kommer olika typer av vandrande tankar att flöda in i förståndet. Om ögonen är fullkomligt upptagna under Bönen som kommer förståndet

inte längre att vandra.

Detta fenomen har nu bevisats genom fysiologiska experiment, men tänk er bara att den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} instruerade att hålla ögonen öppna och fokuserade på platsen för knäböjande redan för fjorton hundra år sedan, på en tid då sådana vetenskapliga upptäckter ännu inte var gjorda. Utöver detta identifierade han det sinne som måste vara fullkomligt upptaget för att skydda människan från vandrande tankar.

Lukt- och hörselsinnena kan inte uppnå detta mål eftersom deras agerande ofta är ofrivillig. Att använda sig att luktsinnet för att uppnå detta mål kräver en förberedelse med olika typer av parfymer. Och om människor med olika dofter skulle gå förbi så skulle detta arrangemang av parfymer förlora sin effekt eftersom uppmärksamheten då skulle avledas. Detsamma är fallet med hörselsinnet. Ingen kan kontrollera vad han vill höra och vad han inte vill höra. Om flera olika ljud uppkommer samtidigt, så kommer man att höra alla dessa. Och i det fallet kommer naturligtvis inget av ljudet att kunna gå att höra tydligt. Så om ni använder er av hörselsinnet för detta ändamål så kommer öronen att antingen höra alla ljud eller inga ljud alls.

Till skillnad från hörsel- och luktsinnena kan alltså synen kontrolleras. En människa kan flytta sin syn från det som denne inte vill se och fokusera sin uppmärksamhet på det som denne vill se. Under Guds befallning valde den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} synsinnet för att uppnå koncentration i Bönen.

Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} har också instruerat att platsen för tillbedjan ska vara fri från dekorationer och bör vara enhetligt enkel. När en muslim fokuserar sin blick på platsen för knäböjande så kommer resultaten att vara väldigt välgörande. Hans tankar kommer att koncentrera sig på tillbedjan genom den kontinuerliga påminnelsen av knäböjandet. Hans andra sinnen, som i regel antingen kan vara aktiva eller undertryckta, kommer i detta fall att vara totalt undertryckta. Eftersom tankar framkallas av externa påverkningar, som i sin tur uppfattas genom sinnena, kommer det faktum att ögonen har satts i arbete och övriga sinnen blivit undertryckta att möjliggöra för personen att koncentrera sig på sin Bön.

En gång placerade en dekorerad filt där den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} hade förrättat sin Bön. Han beordrade att filten skulle avlägsnas, samtidigt som han pekade ut att det påverkar koncentrationen i Bönen. Hans instruktion var till fördel för hans anhängare.

13. Som jag nämnde tidigare krävs *Niyyat* (avsikten) vid början av Bönen. Det kommer också att vara hjälpsamt om ni vid början av Bönen bestämmer er för att inte låta några vandrande tankar att distrahera erat förstånd. Alla vet att sådana tankar är oönskvärda. Men människor är benägna att glömma och en påminnelse vid början av varje Bön vore säkerligen hjälpsamt.
14. När man följer en *Imam* så kommer de recitationer som utförs av *Imamen* att hålla er vakna och uppmärksamma. *Imamen* skyddar på så sätt de som följer honom. Detta visar för övrigt hur viktigt

det är att förrätta Bönen bakom en *Imam*. När ni förrättar Bönen ensamma så bör ni följa en förträfflig metod som tillämpades av den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom, hans Följeslagare och många andra rättfärdiga muslimer. Vissa verser ut den Heliga Qur'anen är speciellt befrämjande vad gäller ödmjukhet; upprepa dem ofta. När ni exempelvis reciterar *Surah Al-Fatiha*, så upprepa följande vers ofta:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Dig allena tillbedjer vi och Dig allena bönfaller vi om hjälp.

(1:5)

Detta kommer att sätta själen i samvetskval. Om den är förlorad i slumpmässiga tankar så kommer själen att återvända till att tillbedja Gud, på grund av att den då kommer att känna att den inte bör vandra omkring eftersom den påstår att den endast tillber Gud.

15. Nästa metod är för att hjälpa dem som inte kan hålla sin koncentration länge. Likt spädbarn som inte kan utstå hunger eller hålla maten länge, så behöver dem upprepat stöd. En användbar teknik för dem är att koncentrera sig på en kroppsställning åt gången. När de står upp för *Qiyam* så bör dem bestämma sig för att inte låta några tankar störa dem till slutet av *Ruku*. När dem går in i *Ruku* så bör dem bestämma sig för samma sak igen till slutet av *Ruku*. De bör göra samma sak vid bytet av varje kroppsställning. Detta kommer att ge dem stor styrka för att övermanna vilken distraherande

tanke som helst.

16. Om ni ger efter för andra världsliga tankar så kommer dem att jaga er. Men om ni konfronterar era tankar och bestämmer er för att inte låta dem störa er, så kommer dem att stoppas. Gör därför ett hårt motstånd mot alla sådana tankar; stoppa dem omedelbart. Om du exempelvis under Bönen tänker på ditt sjuka barn, så sluta tänk på honom genom att säga till dig själv att barnet varken kommer att bli bättre eller sämre för att du tänker på det. Bestäm dig därför för att inte tänka på honom. Fortsätt med denna övning för varje tanke tills det att du kan bemästra dem.
17. När du förrättar *Nawafil* hemma, så recitera orden tillräckligt högt för att kunna höra dem. Eftersom öronen inte är igenproppade så kommer de fortfarande att fungera delvis. När du hör orden så kommer ditt förstånd att vara mer lutat åt ihåggkommelsen av Gud. Denna metod bör generellt utövas under natten. Om du sätter öronen till användning i Bönen under natten så kommer dem att bli distraherade av alla möjliga typer av oljud.
18. Färska tankar uppkommer ur nya rörelser. De rörelser som utförs under Bönen är en del av tillbedjan, och de ger därför inte upphov till externa tankar. Men om andra rörelser utförs så kommer dem att distrahera dig från Bönen. Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom har instruerat oss att inte utföra onödiga rörelser under Bönen.

Rörelser skingrar onekligen tankar. Om någon av ren tillfäll-

lighet råkar röra vid någons jacka så kanske han börjar tänka att hans jacka är väldigt gammal och att han behöver en ny. Då kanske han börjar fundera över hur han ska kunna ha råd med att köpa en ny jacka. Därefter kanske han blir uppslukad av tanken att han har en otillräcklig lön eller hur försenad hans senaste lön var, eller om han fick den sent på grund av att hans chef har varit slarvig och hur dålig hans chef är. Sedan kanske han börjar tänka på hur han ska bli kvitt med sin chef. Medan han fortfarande är uppslukad i denna kedja av tankar så kommer han helt plötsligt att höra *Imamen* säga "Assalamo Alaikum wa Rahmatullah" och han kommer att ha avslutat sin Bön utan att ha utfört riktig tillbedjan.

Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom har förbjudit alla typer av betydelselösa rörelser under Bönen. Även om det finns småstenar på platsen av knäböjandet så bör de endast avlägsnas om de orsakar outhärdlig smärta, och även då endast en gång. Kort sagt bör alla typer av rörelser som inte är relaterade med Bönen att undvikas.

19. Utför *Qiyam*, *Ruku* och *Sajdah* med uppmärksamhet. När ni står upp för *Qiyam* så ska ni inte lägga all vikt på ena benet medan det andra benet hänger löst. När ni själva är slappa så kan fienden övermanna er. Fysisk slapphet leder till andlig slapphet.
20. Nästa metod har använts i överdrift av vissa Sufister. Jag gillar inte när saker och ting bärs till överdrift. Jag ska hur som helst nämna den. Om den används måttligt så kan den vara välgörande.

Hadhrat Jumaïd av Bagdad var en helig man av hög rank. En av hans följeslagare var Shibli, som var en uppriktig och rättfärdig man. Shibli var guvernör av en provins. En gång när han befann sig i kungens hov, så mottog en stamhövding en kunglig mantel för erkännandet av sina tjänster. Hövdingen led av en förkylning. Och precis då han stod framför kungen så började hans näsa att rinna. Hövdingen hade inte heller någon näsduk. När han trodde att kungen inte kollade så snöt han sig med den kungliga manteln. Kungen lade märke till detta och blev då väldigt arg; han kände att den kungliga dräkten hade vanhedrats. Shibli, som hade fruktan av Gud i sitt hjärta, blev så chockad av denna händelse att han föll medvetslös till marken. När han sedan kom till medvetande så avsade han sig sitt guvernörskap. När kungen frågade honom om detta så svarade Shibli ”Du gav en dräkt till hövdingen, och blev ursinnig när han vanhedrade den. Jag har förunnats så många välsignelser av Gud. Hur stor skulle inte hans straff vara om jag inte tackade Honom.”

Sedan begav han sig till Hadhrat Jumaïd och frågade honom ifall han kunde bli antagen som en elev. Han sade, ”Jag kan inte godta dig som en student; du har varit guvernör och i egenskap av den titeln har du varit grym mot så många människor.” Shibli vädjade, ”Finns det något jag kan göra?” Jumaïd rådde honom att gå till varje hus i området och be om ursäkt och erbjuda ersättning för de felaktigheter han hade begått. Han gjorde som han blev tillsagd.

Skildringarna av Shiblīs liv visar att närhelst han noterade någon som helst slapphet eller distraherande tankar medan han förrättade *Nawafil* så brukade han slå sig själv med en pinne så hårt att den alltid gick sönder. Därefter började han

om. I början brukade han ha en bunt pinnar med sig. Vad han gjorde var överdrivet och jag tror att Islam inte tillåter att man gör saker och ting i sådan överdrift. Hur som helst, eftersom denna händelse är relaterad till honom själv så kan jag inte vara kritisk mot honom.

Det finns ett sätt att disciplinera jaget, som inte är överdrivet. Närhelst dina tankar är distraherade så försök identifiera den del som du höll på att recitera då tankarna började flöda iväg. Fortsätt därefter att recitera den delen. Jaget kommer att inse att du är bestämd i din tillbedjan av Gud. Denna insikt kommer att eliminera ytterligare missförstånd i tankar och du kommer att uppnå frid och koncentration.

21. Det finns en annan stor och användbar teknik. En egenskap hos en sann troende är:

...عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

och som skyr allt som är fåfängligt, (23:4)

De som har för vana att underhålla fåfängliga och absurd tankar kommer att utsättas för liknande tankar under Bönen. Om de tränar sig själva på att inte tänka sådana tankar alls så kommer de att skyddas från distraktionen av sådana tankar under Bönen också. Det finns många som hänger sig till fabler, likt den proverbiska Sheikh Chilli av Iran. Sådana tankar gör dem inget gott. Förståndet bör inte tillåtas att hänge sig till tankar som är spekulativa och ytliga. Det finns naturligtvis ingen skada i att tänka på användbara och välgörande saker. Speciellt meningslösa är tankar av förgångna saker, vilka inte kan förändras. Att oroa sig för sådana saker

är onekligen höjden av dumhet.

Det bör vara självklart att mänskliga ansträngningar fokuserar på vadhelst som de är riktade mot. Om någon vänder sitt förstånd mot meningslösa tankar så kommer han att förlora förmågan att fokusera på det som är nyttigt. Ni bör därför stoppa era absurd tankar och vända er uppmärksamhet till välgörande idéer. Om ni gör detta så kommer era förstånd att få vanan att överlägga om de välgörande idéerna. Att tänka på andra saker medan man utför en uppgift är absurd förutom i vissa fall. Förståndet hos en person som har tränat det att fokusera på det som är nyttigt kommer inte att tänka på andra saker under Bönen.

22. Nästa teknik är väldigt användbar; den tar andlighet till dess zenit. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare} med honom ^{med honom} frågades en gång, "Vad är *Ihsan* (godhet)?" Han svarade, "Be till Allah som om du ser Honom framför dig; men var åtminstone medveten om att Han ser dig."

När du står för Bönen föreställ dig att du står i närvaron av Gud och att du kan se Honom – inte i Hans fysiska form men i Hans Prakt och Storhet. Detta skapar en fruktan av storhet och makt av Gud i förståndet. Förståndet blir försiktigt i att inte göra något absurt vid den tidpunkten. Om du inte kan visualisera Gud, tro åtminstone att Han ser på dig. Han är fullt medveten om vad du gör. Tänk hårt. När du säger *Alhamdulillah* (all lovprisning tillkommer endast Allah), intygar då ditt hjärtas tillstånd den stämningen? Eller är det upptaget i andra tankar? Om förståndet är upptaget i olika riktningar, så bör du varna dig själv och få ditt hjärta att förena sig med

det som håller på att yttras av tungan.

Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom säger att vilken tjänare som helst till Gud som förrättar två *Raka'at* med sådan hängivenhet att han inte upptar sig i någon som helst kommunikation med jaget är förlåten alla sina synder. Föreställer er då statusen av den personen som alltid är i det tillståndet. Att koncentrera sig fullständigt på Gud under Bönen är därför inte en vanlig sak.

De metoder som jag, med Guds nåd, har beskrivit för er bör inte tas med lättnad. Försök att efterfölja dem uppriktigt. Om ni gör det så kommer ni att välsignas stort.

Vid slutet av Bönen säger vi den bekanta islamiska hälsningen "*Assalamo Alaikum wa Rahmatullah*". Detta är en underbar indikator för att bibehålla koncentrationen. Du säger "*Assalamo Alaikum...*" när du kommer från någonstans. När en muslim säger, "*Assalamo Alaikum wa Rahmatullah*" vid slutet av Bönen så meddelar han att han hade gått iväg för att uttrycka sin lydnad och underkastelse till Gud och han nu har återvänt. Han säger att han tar med sig budskapet av fred och välsignelser för sina muslimska bröder och systrar. Eftersom han hela tiden var fysiskt närvarande på samma plats, så kan den enda meningen av detta vara att hans själ knäböjde sig i närvaron av Gud – han var så upptagen med i sin tillbedjan att han var helt bortskuren och frånvarande från världen. Att säga, "*Assalamo Alaikum...*" vid slutet av Bönen indikerar att det är nödvändigt för en muslim att vara uppmärksam i att skydda sin Bön, eftersom han vid den tidpunkten är närvarande i Gud den Allsmäktiges hov. Han säger följande om muslimer:

...وَهُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ

...och de iakttagar noggrant sina Böner. (6:93)

Satan vill upplösa deras Böner men vaksamma muslimer skyddar sina Böner från hans attacker.

Alla borde därför skydda sina Böner. När du förrättar Bönen, kom då ihåg att du har stigit in i närvaron av Gud. När du återvänder bör du ge glada nyheter till dem som befinner sig till höger och vänster om dig, att du har tagit med dig frid och välsignelser för dem. Men en person som aldrig har varit i Guds närvaro, och som hela tiden har varit uppslukad i sina egna tankar, kommer att tala en stor lögn då han säger *"Assalamo Alaikum wa Rahmatullah"*. Han försöker säga till folk att han har återvänt från Gud, när han i själva verket aldrig ens har varit hos honom.

Ansträng er så mycket som möjligt för att beskydda era Böner. Stå upp med ett starkt försvar mot Satan, för han försöker att hålla dig borta från Gud. Kom ihåg att även om du tillbringar hela din Bön i en konstant strid och om du inte faller för Satan, så kommer Allah att betrakta dig som närvarande i Sin publik. Men om du faller för honom så kommer Han att låta dig gå. Fortsätt din strid så kommer du att vara framgångsrik i slutändan.

» OFFENTLIG PROKLAMATION SOM IHÅGKOMMELSE «

Jag har hittills nämnt tre typer av *Zikr* – de föreskrivna Böerna, recitationen av den Heliga Qur'anen och ihågkommelse av Allah utöver Bönen som utförs i ensamhet. En typ av *Zikr*, som utförs offentligt, kvarstår. Det utförs på två sätt:

1. När vi träffar andra muslimer så bör vi tala om Allahs Makt och Ära och påminna oss om Hans välsignelser istället för att hänge oss till absurd och onödigt prat. Detta renar hjärtat och ett välgörande intryck görs på våra innersta känslor.

En gång kom den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} ut ur sitt hus. Han såg några personer som var upptagna med Bönen i moskén. Några andra satt i en cirkel och talade om tron. Han anslöt sig till den senare gruppen och sade, ”Vad dessa personer gör är bättre.” Detta visar att offentlig proklamation ibland är överlägsen ihågkommelse i ensamhet.

Det finns tider då ihågkommelse i ensamhet är nödvändig. Men när så många människor är närvarande så är det mer välgörande att offentligt recitera och dela andliga erfarenheter med varandra. Att hålla sig till sig själv under sådana förhållanden kan leda till undanflykt. Framställning av betydelserna av den Heliga Qur'anen är också inkluderad i denna typ

av *Zikr*. På samma sätt räknas inbjudan till andra muslimer att göra goda gärningar som *Zikr*.

2. Sedan finns det *Zikr* som innebär att man möter sina motståndare. Alla andra religioner utöver Islam är skyldiga till försummelse när det gäller att beskriva Guds attribut. Att beskriva Guds sanna status på deras möten är därför en form av *Zikr*. Allah säger:

يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ ۖ قُمْ فَأَنْذِرْ ۚ وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ ۚ

O du som har täckt dig själv med ditt ansvar, stig upp och varna, och din Herre lovsjunger du... (74:2-4)

Att varna människor och att uttrycka Guds Storhet inför dem har inkluderats här som *Takbeer*, som i sin tur är en viktig del av *Zikr*.

För att sammanfatta räknas uttryckandet av Allahs attribut för människor som tillhör andra trosinriktningar som *Zikr*. Kapitel 87 i den Heliga Qur'anen, (*Surah Al-Ala*) pekar ut samma faktum. Ordet *Zikr* har använts specifikt för sådana aktiviteter i *Surah Al-Ala*, som säger:

فَذَكِّرْ إِن نَّفَعَتِ الذِّكْرَىٰ ۚ

Så fortsatt förmana (folk). Förmaning är förvisso verkligt lönande. (87:10)

Fördelar med Zikr

Jag ska nu vända mig till fördelarna med *Zikr*.

1. Den största fördelen med *Zikr* är att det leder till Guds välbehag – och inte som vilken annan god gärning som helst, utan på ett speciellt sätt.

Belöningen av en gärning är kopplad till dess vikt. Gud den Allsmäktige säger om *Zikr* att det är den största av alla angelägenheter. På en annan plats i den Heliga Qur'anen säger han:

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي
 مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكِنٍ طَيِّبَةٍ
 فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا يُنْفَخُونَ مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ
 هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

Allah har lovat de troende, män och kvinnor, (Paradisets)
 Trädgårdar genomflutna av floder, i vilka de skall förbli,
 och ljuvliga boningar i Evighetens Trädgårdar. Och Allahs
 välbehag är det största av allt. Det är den högsta triumfen.
 (9:72)

Den största belöningen är Allahs välbehag. Den största av alla belöningar kan endast resultera från den största av alla gärningar, som är *Zikr*. Belöningen för *Zikr* är därför Allahs välbehag. I den ovannämnda versen skiljer Gud den Allsmäktige Allahs välbehag från andra belöningar. Detta visar att

det är någonting annorlunda, och att det är det största av allt. För en sann troende kan det säkerligen inte finnas någon högre belöning än att mottaga sin Herres välbehag.

Allah har tydligt indikerat att om du utför *Zikr-i-Ilahi*, den största av alla gärningar, så kommer du att mottaga Allahs välbehag, som är den största av alla belöningar.

2. Ihågkommelsen av Allah kan leda till välstånd och frid i hjärtat. Allah säger:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٥

De som tror och de vilkas hjärtan finner tröst i att komma
ihåg Allah. Alltid! Det är i ihågkommelsen av Allah som deras
hjärtan kan finna tröst. (13:29)

Hjärtan finner tröst i *Zikr*. Varför? Eftersom bekymmer och oro orsakas av fruktan av en överhängande katastrof. Om en människa tror att det finns ett botemedel för varje krämpa så kommer han inte att oro sig. När någon kommer ihåg Allah och inser att Han med Sin obegränsade makt kan avlägsna alla typer av svårigheter så kommer hans hjärta att trösta honom genom att säga ”Varför behöver jag oro mig? Jag har en Allsmäktig Gud; Han kommer säkerligen att avlägsna mina problem.” Sådana tankar förser sinnet med ro.

3. Allah blir vän med den som tillbringar tid i ihågkommelsen av Honom. Han förser för honom en

plats i Sin publik när han fortfarande är i denna värld. Han säger:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Kom därför ihåg Mig, och jag kommer att minnas er, och var tacksamma mot Mig, och var icke otacksamma mot Mig.
(2:153)

På samma sätt som världsliga kungar inbjuder folk till sina kungliga publiker när de är belåtna med dem så gör Allah likadant.

4. Ihågkommelsen av Allah skyddar en från synder. Gud den Allsmäktige säger i den Heliga Qur'anen:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ
إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Läs upp det som har uppenbarats för dig av Boken och förrätta Bönen. Bönen håller (er) sannerligen tillbaka från otillbörlighet och uppenbart ont; och komma ihåg Allah är sannerligen den största (dygden). Och Allah vet vad ni gör.
(29:46)

Bönen skyddar dig från otillbörlighet och ont. Som jag sade tidigare så är Bönen en form av ihågkommelse av Allah. Så

ihågkommelsen av Allah skyddar en från synder. *Zikr* väger tungt. När det faller på Satans huvud så kommer han att krossas till döds och kommer inte längre att driva dig till ondska.

5. Ihågkommelse av Allah stärker hjärtat och främjar sinnet i att bekämpa det onda. Gud den Allsmäktige säger:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاغْلُظُوا
وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

O ni som tror, när ni sammandrabbar med en armé, var fasta,
och kom ihåg Allah mycket så att ni måtte ha framgång.

(8:46)

Enligt denna vers är sättet att möta en armé att komma ihåg Allah i överflöd.

6. En person som kommer ihåg Allah kommer att vara framgångsrik i alla sina angelägenheter, förutsatt att han kommer ihåg Allah med ytterst trofasthet. Detta bevisas av versen jag reciterade tidigare. Allah säger:

...وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

...och kom ihåg Allah mycket så att ni måtte ha framgång.

(8:46)

7. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} säger att på Domedagen så kommer sju typer personer att välsignas med skuggan av Allahs Barmhärtighet. En av dessa är dem som kommer ihåg Allah. Den Helige Profeten ^{Allahs frid och välsignelser vare med honom} tillägger att det kommer att vara en bedrövande dag. Ingen har någonsin skådat något liknande. Allahs vrede kommer att vara stor den dagen eftersom alla orosstiftare kommer att presenteras framför Honom. Solen kommer att komma närmare. Vemhelst som välsignas med skuggan av Allahs Barmhärtighet den dagen kommer sannerligen att vara lycklig.
8. Allah accepterar bönerna från dem som kommer ihåg Honom. Bönerna som omnämns i den Heliga Qur'anen börjar med *Zikr*, vilket är *Tasbeeh* och *Tahmeed*. Den första bönen ryms i *Surah Al-Fatiha*. Den börjar med verser som består exklusivt av *Zikr*.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝

I Allahs, den Nåderikes, den Barmhärtiges, namn. All lovprisning tillkommer endast Allah, världarnas Herre. Den Nåderike, den Barmhärtige, Domedagens Härskare. (1:1-4)

Sedan kommer delen som är delvis för Gud och delvis för människan:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝

Dig allena tillbedjer vi och Dig allena bönfaller vi om hjälp.
(1:5)

I slutet kommer bönfällningen:

إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۝
غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝

Led oss på den rätta vägen, deras väg, vilka Du har bevisat
nåd, vilka icke har ådragit sig (Din) vrede, och som icke har
gått vilse. (1:6-7)

Surah Al-Fatiha är en bön; men Gud den Allsmäktige börjar den med ihågkommelse och avslutar den med bönfällning. Vi kan observera samma fenomen i världen. När en tiggare kommer, så lovprisar han först husets mästare varefter han framlägger sin vädjan.

På samma sätt bör en människa som går till Allah för att be Honom om något, först erkänna Guds auktoritet och erkänna sin egen svaghet. Profeten Jonas^{frid vare med honom} gjorde samma sak när han grät i djupet av mörkret, sägandes:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۝

Det finns ingen Gud utom Du, Helig är Du. Jag har
sannerligen varit bland syndarna. (21:88)

Han uttryckte först Guds Ära, varefter han angav det tillstånd han befann sig i. För övrigt tillerkänner den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom följande egenskap till Allah: ”Den som förblir upptagen i ihågkommelsen av Mig mottager mer från Mig än dem som endast frågar hela tiden.” Denna Hadith betyder inte att du inte ska be till Gud. *Surah Al-Fatiha*, som är Modern av Boken, kombinerar *Zikr* med bön. Både den Heliga Qur’anen och Hadith lär oss många böner. Denna Hadith innebär bara att den som inte utför *Zikr* men som endast framlägger vädjanden och krav mottager mindre än den som ber för vad den behöver och utöver det också tillbringar tid i att utföra *Zikr*.

9. *Zikr* är ett sätt att mottaga Allahs förlåtande för synder. Den Helige Profeten Allahs frid och välsignelser vare med honom säger att den person som utför *Takbeer*, *Tahmeed* och *Tasbeeh* är förlåten alla sina synder även om synderna är oräkneliga likt skummet i havet.
10. *Zikr* skärper insikten. Den som kommer ihåg Allah upptäcker sanningar och punkter av vishet som han sedan själv förundras över. Gud den Allsmäktige säger:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَبَابِ ۚ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا
وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ
رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

I skapelsen av himlarna och jorden och i växlingen mellan natt och dag finns sannerligen Tecken för människor med förmågan att tänka. De som ihågkommer Allah stående, sittande och (liggande) på sina sidor, och tänker över skapelsen av himlarna och jorden och säger: Vår Herre, Du har icke skapat detta (universum) förgäves. Helig är Du, rädda oss då från Eldens straff. (3:191-192)

11. Ihågkommelsen av Allah leder till rättfärdighet. Det finns en Hadith där den Helige Profeten ^{Allahs} frid och välsignelser vare med honom tillerkänner följande egenskap till Allah: När en tjänare till Mig kommer ihåg Mig i sitt hjärta, så kommer Jag ihåg honom i ensamhet och om han kommer ihåg Mig offentligt så kommer Jag ihåg honom offentligt...

Denna Hadith visar att när, exempelvis, en person säger, ”Helig är Du O Allah,” så återgäldar Allah detta med välsignelsen, ”Må du också bli helig och renad.” När Allah säger det så uppnås renhet sannerligen. Om en person på samma sätt glorifierar Allahs namn bland andra människor, så upphöjer Allah hans namn bland andra människor. Världen erkänner honom då som en rättfärdig man.

Det ligger i människans natur att, om man associerar med någon ofta så kommer ens kärlek och tilldragelse till den personen att öka. Folk börjar till och med älska den by eller stad som dem bor i. När någon kommer ihåg Allah dag och natt och nämner Hans namn, så kommer hans kärlek för Allah att öka gradvis.

Detta är sammanfattat fördelarna med ihågkommelsen av Allah. Jag ber att må Allah göra dem välgörande för mig och för er alla.

Amen.