

# Gudsåminnensens välsmakande frukter

Allah den Allsmäktige har sagt:

*"Och bevara Mig i minnet, så skall Jag minnas er; var Mig tacksam och förneka Mig inte!"*  
(Koranen 2:152)

*"Troende! Åkalla Allah — och ha Honom alltid i era tankar! Och prisa Hans namn morgon och afton!"* (Koranen 33:41)

*"... de män och de kvinnor som alltid har Allah i tankarna — [för dem alla] har Allah i beredskap förlåtelse för deras synder och en rik belåning."* (Koranen 33:35)

*"Och — [du som är troende] — åkalla i tysthet din Herre morgon och afton, ödmjukt och med fruktan. Och var inte [som] de tanklösa, de likgiltiga."* (Koranen 7:205)

## Vad är dhikr?

Dhikr — att ihågkomma och prisa Allah upprepade gånger — är en av islams mest centrala andliga praktiker. Det är en handling som på ytan kan verka enkel, till och med liten, men vars frukter är djupa och vittgående. Den medeltida lärde Ibn al-Qayyim räknade i sin bok *Kitabul-Adhkâr* upp mer än sjuttio fördelar med dhikr. Tillsammans målar de en bild av en praktik som inte bara berör det andliga livet, utan hela människans tillvaro — hjärtat, sinnet och själen.

## Dhikrs frukter för hjärtat

Det mest omedelbart märkbara med dhikr är dess verkan på hjärtat. Allah har sagt: *"Är det inte så att då Guds namn nämns blir människohjärtat stilla?"* (Koranen 13:28). Denna stillhet är inte passivitet — det är en djup inre ro mitt i livets provningar.

Ibn al-Qayyim beskriver hur dhikr ersätter hjärtats smärta och sorg med frid, lycka och belåtenhet. Det livar upp hjärtat, rengör det och sköljer bort dess överträdelser. Det fyller igen klyftan mellan tillbedjaren och Skaparen. Profeten (må Allahs frid och välsignelser vara över

honom) sade: *"Jämförelsen mellan den som åminner sin Herre och den som inte åminner Honom är som mellan en levande och en död person."* (Sahih al-Bukhâri, volym 8, hadith 416)

Dhikr driver dessutom bort Satan och stänger dörren för skenhelighet. Ett hjärta som ständigt är upptaget med att prisas Allah lämnar inget utrymme för inre förfall.

## Dhikrs frukter för sinnet och livet

Bortom hjärtat sträcker sig dhikrs välgörande verkan till hela den troendes liv. Det stärker kroppen, illuminerar ansiktet och skänker en känsla av sakînah — ett tillstånd av inre trygghet och välbefinnande, insvept i Allahs barmhärtiga närvaro.

Dhikr öppnar förståelsens dörrar. Det ger uthållighet och styrka att bära det som annars vore omöjligt. Det jämnar ut svårigheter, lättar vedermödor och avlägsnar pessimism och cynism. Den troende som regelbundet prisar Allah lär sig att lita på Honom — i ord och i handling.

Därtill återhåller dhikr tungan från löst skvaller och fruktlöst prat, och kanaliserar istället människans kraft mot det som är värdefullt och bestående.

## Dhikr — den enklaste och mest belönade handlingen

Av alla former av dyrkan är dhikr den enklaste — och bland de mest belönade. Abu Hurayrah berättade att Profeten (må Allahs frid och välsignelser vara över honom) sade: *"Den som säger Subhân Allâhi wa bihamdihi hundra gånger om dagen kommer att få sina synder förlåtna, även om de vore så många som skummet på havet."* (Sahih al-Bukhâri, volym 8, hadith 414)

Varje ord av dhikr är som ett frö som planteras i paradiset trädgård. De som stillsamt prisar Allah sitter — bokstävligt — i ett av paradiset hörn, och Allah påminner sina änglar om sin stolthet över dem. Den troende som prisar Allah i avskildhet och faller en tår av vördnad kommer att befinna sig i Allahs skugga på Uppståndelsens dag — den dag då ingen annan skugga finns.

## Avslutning

Det finns en längtan i människans hjärta som ingenting i denna värld kan tillfredsställa — en längtan som bara stillas med dhikr. Det är ett ljus i denna värld och i den kommande. Det är ett fort mot prövningar, ett botemedel för hjärtats sjukdomar och en oupphörlig källa till välsignelse.

Må Allah göra oss till människor vars tungor alltid är fuktiga av Hans åminnelse.

---

*Källa: Al-Qahtani, Sa'id bin Ali Wahaf: Private Devotions for Morning & Evening from the Book of Allah and the Sunnah of his Prophet. Riyad: Maktabat Dar us Salam, 1996.*