

## Hur ånger kan förändra oss

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا...﴾  
سورة التحريم، ٦٦:٨

عن أبي عبد الرحمن عبد الله بن عمر بن الخطاب رضي الله عنهما عن النبي  
صلى الله عليه وسلم قال  
"إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقْبَلُ تَوْبَةَ الْعَبْدِ مَا لَمْ يُعْزِرْ"  
٩٨ الترمذي، الدعوات

### Kära troende!

Människan är inte felfri. På livets väg kan vi ibland bli ouppmärksamma och hamna i fel, göra dåliga val eller begå synder. Just därför har Allah, som är den mest Barmhärtige och mest Nåderike, öppnat en stor dörr för oss: tawbah - ånger och omvändelse. Allah säger i Koranen: "[Sedan] nåddes Adam av ord från sin Herre och Han tog emot [Adams] ånger - Han är Den som går den ångerfulle till mötes, den Barmhärtige."<sup>1</sup>

### Kära syskon!

I Koranen säger Allah: "Troende! Vänd er i uppriktig ånger [över era synder] till Gud!"<sup>2</sup>. Denna vers lär oss att ånger måste vara ärlig och medveten. Inom islam kallas detta uppriktig ånger (nasuh tawbah). Det första tecknet på sann ånger är att man verkligen ångrar det man har gjort - från hjärtat.

Allah beskriver de troende så här: "de som, om de begår en skamlös handling eller [på annat sätt] tillfogat sig själva orätt, minns Gud och ber Honom om förlåtelse för sina synder - vem kan förlåta synderna utom Gud? - och som inte fortsätter att begå sådana handlingar mot bättre vetande."<sup>3</sup>

Men ånger räcker inte bara med känslan i hjärtat. Man måste också sluta med synden och bestämma sig för att inte göra om den. Om felet har skadat en annan människa, måste man också rätta till det och be om förlåtelse.

Uppriktig ånger (nasuh tawbah) betyder att man slutar med sin synd, inte återvänder till den och, om det går, rättar till det som blivit fel. En sådan ånger mjukar upp hjärtat och ger livet en ny

riktning. Ingen synd är större än Allahs barmhärtighet. Profeten Muhammed (fvmh) säger: "Så länge en människa inte är i dödsögonblicket, tar Allah emot hennes ånger."<sup>4</sup>

Den som ångrar sig på riktigt lämnar det förflutna bakom sig och ser framtiden med hopp. Därför sägs det att den som ångrar sin synd är som om han aldrig begått det.

Profeten (fvmh) sade också:

"Vid Allah! Jag ber Allah om förlåtelse och vänder mig till Honom i ånger mer än sjuttio gånger varje dag."<sup>5</sup>

Detta visar att ånger är en del av livet. Men tawbah ska inte bara sägas med ord - den måste synas i våra handlingar. När ånger följs av goda handlingar leder det till verklig förändring.

Låt oss rena våra hjärtan genom ånger och sträva efter att bli bättre människor. Allahs dörrar till barmhärtighet står alltid öppna.

Må Allah göra oss till dem som ångrar sig och förskönar sina liv. **Amin.**

### Kära muslimer!

I dag är det den 6 februari 2026. Det har nu gått tre år sedan den stora jordbävningskatastrofen med centrum i Kahramanmaraş. I vårt land drabbades elva provinser av stor förstörelse. 53 537 av våra syskon miste livet och 107 213 personer skadades. Vi ber Allah att ge de avlidna Sin barmhärtighet och att deras själar ska få vila i frid. Vi ber också Allah att ge de efterlevande tålamod och styrka. För att vi inte ska behöva uppleva en sådan katastrof igen, uppmanar vi både ansvariga och oss själva att handla ansvarsfullt och med omtanke. Må Allah skydda mänskligheten från sådana olyckor. **Amin.**

<sup>1</sup> Bakara suresi, 2:37

<sup>2</sup> Tahrim suresi, 66:8

<sup>3</sup> Âl-i İmrân suresi, 3:135

<sup>4</sup> Tirmizî, Daavât, 98. Ayrıca bk. İbn Mâce, Zühed, 30

<sup>5</sup> Buhârî, Daavât, 3