

Maj-Juli 2009

# OLMUDA

## VÄGLEDNINGEN

Majlis Ansarullah Sverige



هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ

**Kvartals**

# Al-huda

ÅRSGÅNG:12

MAJ-JULI 2009

NR:2

**Ansvarig Utgivare:**

MAMOON-UR-RASHID  
PRESIDENT MAJLIS ANSARULLAH

**Redaktör:**

DR. ANAS AHMAD RASHID

**Biträdandet Redaktör:**

DR. SHARIF AHMAD  
SAJJAD AHMAD

**Medverkande:**

MUBADHIR SAEED RAJA  
MOHAMMAD ISHAQ VIRK  
QAMAR SOHAIL RASHID

**Adress:**

NASIR MOSKÉ  
TOLVSKILLINGSGATAN 1  
41282 GÖTEBORG SVERIGE  
0046-31-7416480

**Innehåll:**

*Den Heliga Qur'anen*

*Hadith*

*Den Helige Messias Gyllene Ord*

*Ur Fredagstal av  
Hazrat Khalifa-tul-Massih Al-Khamis*

*Tron på Böckerna*

*Slöjans Betydelse*

*Fetma ett Hälsoproblem*

*Ansarullahs Aktiviteter*

# AL- QUR'AN

وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ  
الْمُسْلِمِينَ ۝

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَ  
بَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ۝

(حَمَّ السَّجْدَةِ 34-35)

Och vem är bättre i tal än den som inbjuder (människor) till Allah och gör rättfärdiga gärningar och säger: Jag är förvisso bland dem som underkastar sig?

Och gott och ont är inte lika. Återgälta (ont) med det som är bäst. Och se, den mellan vilken och dig själv det rådde fiendskap kommer att bli som vore han en varm vän.

(Ha Mim Al-Sadjdah 34-35)

# **HADITH**

***Gärningarna belönas efter avsikten bakom dem***

**Hazrat Omar bin Al-Khattab (måtte Allah vara nöjd med honom) berättar att: Jag hörde den Helige Profeten (Allahs frid och välsignelser vare med honom) säga; Gärningarna är knutna till avsikter och varje person belönas enligt sin avsikt.”**

**(Bukhari)**

# DEN HELIGE MESSIAS GYLLENE ORD

## ***Ur boken: Filosofin I Islams Lära***

(Översättning: Dr. Qanita Sadiqa)

### **Fem botemedel mot otukt**

I dessa verser har Gud Allsmäktig inte bara fastställt utmärkta lärosatser för att uppnå sann dygd, utan har utrustad människan med fem botemedel mot sedeslöshet. Dessa är att hindra sina ögon från att titta på dem som är utanför de förbjudna gränserna, att hindra sina öron från att lyssna till deras röster och till beskrivningar av hur bra de ser ut, att undvika situationer där frestelse i detta avseende kan uppkomma, att kontrollera sig själv genom fasta osv under perioder av celibat. Med tillförsikt påstår vi att denna utmärkta lära, med alla de bilder som de framställs i den Heliga Qur'anen, är speciella för islam.

Man får komma ihåg att eftersom människans naturliga tillstånd, vilket är källan till hennes passioner, är sådant att hon inte kan lämna det utan att fullständigt förändra sig själv, kommer hennes passioner att väckas till liv, att med andra ord bringas i fara när de möter tillfällena och möjligheter till denna överträdelse. Av den orsaken har Gud Allsmäktig inte tillåtit oss att titta fritt på kvinnor utanför de förbjudna gränserna eller beundra deras skönhet och se alla deras rörelser i dansen osv, utan våra blickar skall vara rena. Inte heller har vi uppmanats till att lyssna till dessa kvinnors sång eller till berättelser om deras skönhet utan skall ha renhjärtade avsikter. Vi har klart blivit befallda att inte se på deras skönhet, vare sig med goda avsikter eller ej, att inte lyssna till deras melodiska röster eller beskrivningar av hur bra de ser ut, vare sig med goda avsikter eller ej. Vi har blivit uppmanade till att undfly allt detta på samma sätt som vi undflyr kadaver, så att vi inte gör felsteg.

Det är så gott som säkert att våra fria blickar skulle förleda oss till snedsteg förr eller senare. Eftersom Gud Allsmäktig önskar våra ögon och våra hjärtan och alla våra lemmar och organ skall fortsätta befinna sig i ett tillstånd av renhet, har Han givit oss dessa utmärkta lärosatser. Det finns inget som helst tvivel om att ohämmade blickar blir en källa till fara. Om vi lägger en bit mörkt kött frammför en hund, skulle det vara fåfängt att tro att hunden inte skulle röra det. På så sätt önskade Gud Allsmäktig att de mänskliga egenskaperna inte skulle ges något tillfälle till hemlig aktivitet och inte heller konfronteras med något som kan fresta till farliga böjelser.

Detta är den filosofi, som ligger bakom islams regler kring användandet av slöja, Gud Bok syftar inte alls till att hålla kvinnorna instängda som fångar. Detta är något som de tror, vilka inte är rätt insatta i islamiskt tänkesätt. Syftet med reglerna är att hindra män och kvinnor från att låta sina ögon runt fritt, och från att visa upp sin skönhet och sitt fina utseende, ty i detta ligger något bra för både män och kvinnor. Man bör komma ihåg att detta, att begränsa sina blickar och endast rikta dem mot det som är tillåtet beskrivs på arabiska med uttrycket "Ghadhe basser", vilka är de ord den Heliga Qura'nen använder i sammanhanget. Det passar sig inte för en from person som önskar hålla sitt hjärta rent att lyfta sina ögon fritt åt alla håll som djuren gör. Det är nödvändigt för en sådan person att utveckla vanan att följa "Ghadhe basser" i sitt dagliga liv. Detta är en välsignad vana genom vilken hans naturliga

impulser omvandlas till högstående moraliska egenskaper, utan att detta inskränker hans sociala behov. Det är denna egenskap som kallas dygd i islam.

Den **andra** egenskapen när det gäller att avvärja det onda, är ärlighet eller integritet. Det innebär att inte acceptera att skada en medmänniska genom att lägga beslag på hennes ägodelar genom oärlighet eller på olagligt sätt. Integritet är en av människans naturliga tillstånd. Det är på grund av denna ett spädbarn, som följer sin naturliga instinkt, tycker så illa om allt som tillhör någon annan, att det endast med svårighet kan förmås att dia en amma. Om en amma inte anställts när barnet är helt litet och ännu inte har utvecklat sin medvetenhet, blir det mycket svårt för en amma att förmå det att dia. Barnet är naturligt obenäget att dia någon annan än sin mamma.

Denna obenägenhet orsakar ibland ett stort lidande för barnet och i extrema fall kan det nästan ta livet av barnet. Vad är hemligheten bakom denna benägenhet? Det är att barnet helt naturligt tycker illa om att lämna sin mamma och istället vända sig mot något som tillhör någon annan. När vi tänker noga efter beträffande denna vana hos barnet, blir det klart för oss att detta är ursprunget till all hederlighet och integritet. Ingen fylls av ovilja och avsky förr andra personers ägodelar på samma sätt som barnet. Men barnet använder inte alltid sin egenskap vid rätt tillfälle och orsakar sig själv därigenom stor skada. Egenskapen är bara ett naturligt tillstånd som det utövar ofrivilligt, och den är därför inte en moralisk egenskap, fastän den utgör roten till den moraliska egenskapen integritet. Eftersom det lilla barnet inte kan beskrivas som religiöst eller pålitligt på grund av sin egenskap, kan inte heller den person, som inte använder denna naturliga egenskap vid rätt tillfälle, sägas ha denna moraliska egenskap. Det är mycket svårt att vara pålitlig och att ha integritet. Om en person tillämpar integritetens alla aspekter, kan han ändå inte anses vara fullt sannfärdig eller hederlig. I detta sammanhang har Gud Allsmäktig givit oss anvisningar om olika aspekter på integritet i följande verser:

*Om det bland er finns en person som har ägodelar, och denna person är minderårig eller föräldralös, och om det finns risk förr att han slösar bort det han har, på grund av att han inte förstår bättre, bör ni ta ansvar för hans ägodelar, som förmyndare, och inte lämna över dem till honom, eftersom hela systemet med handel och den sociala säkerheten är beroende av att ägodelar och egendom handhas på ett säkert sätt.*

*Av den inkomst egendomen ger, skall ni ge ägaren tillräckligt mycket för hans livsuppehälle, och ni skall vägleda och råda honom på alla sätt som kan hjälpa honom att utveckla hans förnuft och förstånd och ge honom en god träning, så att han inte alltid förblir okunnig och oerfaren. Om han är son till en köpman kan han få lära sig bedriva handel och affärsverksamhet, och om hans far hade något yrke eller sysselsättning kan han få träning i något lämpligt yrke. Sätt honom på prov då och då för att se om han gör framsteg i sin träning. När han når sin mognad, det vill säga omkring 18 år, och man kan se att han utvecklat tillräcklig mognad för att ta hand om sin egendom, lämna då över den till honom.*

*Slösa inte med hans pengar medan ni har ansvar för dem, utan utgå från att han kommer att ta över dem själv när han blir vuxen. Om förmyndaren har det bra ställt, får han inte ta ut någon ersättning för att han förvaltar förmögenheten. Men om han är fattig, får han använda så mycket av den som kan anses vara rätt och rimligt.*

(Filosofin I Islams Lära: sida 33-39)



# **ISLAMSK LÄRA OM ÄKTENSKAPLIGA RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER**

**Hadhrat Mirza Masroor Ahmad**

**Khalifa-tul-Massih Al-khamis<sup>aba</sup>**

(översättning: Qamar Sohail Rashid)

Sammanfattning av fredagens Predikan, framförd av Hadhrat Mirza Masroor Ahmad, Överhuvud av Islams Ahmadiyya rörelsen, den 15 maj 2009

Huzur gav ett föredrag om den islamiska läran om äktenskapliga rättigheter och skyldigheter med hänvisning till den gudomliga attribut Al Wasi (Den Vållillige, den All-Omfattande).

Huzur sade idag att han skulle citera olika ämnen som relaterar till vårt dagliga liv samt till vår moraliska och andliga tillstånd. I kraft av Hans Allomfattande kunskap är Gud medveten om våra respektive handlingar och genom att ta upp dessa ämnen har Han väglett oss så att vi får i enighet med vår individuella förmåga, göra ansträngningar för att uppnå välgörenhet och söka Hans välbehag. De aspekter som vägleder oss sträcker sig allt från äktenskapliga frågor till samhällsliga frågor till reformation av våra religiösa sätt till att anpassa vår moraliska och andliga tillstånd i enlighet med Guds välbehag. Han har också befallit mannen till att anta Hans attribut på en mänsklig nivå och har således påbjudit till att ansluta sig till attributet av Al Wasi att utvidga och förhöja ens andliga tillstånd att uppnå Guds välbehag. Han har också informerat oss att Han faktiskt är väl medveten om vår förmåga och därav vad som än Han anfört oss är inte bortom vår förmåga. Faktum är att ens förmåga varierar från person till person och Hans befallning är också i enlighet med detta, dock är det inte för mannen att fastställa gränserna för ens förmåga, vilket Gud ensam vet. Därför kan man inte säga om Hans befallningar att de är bortom ens förmåga. Han har beviljat dold förmåga till alla och det är mannens uppgift att föra ut och utveckla denna förmåga.

Gud gav oss också en perfekt modell av den Helige Profeten (frid och välsignelser av Allah vare med honom) och påbjöd oss att vandra i hans fotspår. Han var sannerligen den ende perfekte mannen som hade enorma förmågor. Funderar man över vilken aspekt som helst av hans välsignade modell kan man iaktta överträffande framstående standarder. Vi har påbjudits till att eftersträva till att följa hans välsignade modell. Den perfekta och välsignade modell omfattar även äktenskapliga frågor och vi observerar de ytterst enastående standarder som han fastställt i detta avseende. Han<sup>saw</sup> sade en gång, ”Den bästa av er är den som är bäst till sin hustru, och Jag är den bästa av er till mina hustrun.” Han<sup>saw</sup> sade också att om det finns någon egenskap som en man ogillar i sin hustru bör han ge akt på en annan egenskap som han tycker om och därmed skapa en miljö i harmoni. Huzur sade att detta budord är tillämplig för både män och kvinnor. De välsignade fruar till den Helige Profeten (frid och välsignelser av Allah vare med honom) var vittne till det faktum att hans uppförande med dem var utomordentlig i alla aspekter av det dagliga livet. Men ändå skulle han<sup>saw</sup> be till Gud att Han förvisso var medveten om att så långt som de mänskliga begränsningarna tillät var han<sup>saw</sup> rättvis och ansenlig med alla sina välsignade fruar. Dock hade han<sup>saw</sup> ingen kontroll över sitt hjärta, och om hans hjärta var benäget till en av dem mer än de andra beroende på en särskild förmåga, sökte han<sup>saw</sup> Guds förlåtelse. Förklarande till

Hadhrat Aishah (må Allah vara nöjd med henne)

säregenskaper av Hadhrat Khadija (må Allah vara nöjd med henne), sade han<sup>saw</sup> att hon hade blivit hans följeslagare när han var helt ensam och hjälplös. Hon gav honom all sin rikedom och bar hans barn. När världen avvisade honom, hon lagfäste honom. Trots närvaron av levande och unga fruar, förvisso närvaro av sin älskade hustru, som var den älskade eftersom han<sup>saw</sup> hade fått de flesta av sina gudomliga uppenbarelsen medan han var i hennes våning och som undrade varför profeten ofta kom ihåg den äldre Khadija, han<sup>saw</sup> svarade kärleksfullt med att berätta för dem att inte vara trångsynta, att inpränta själstyrka och förklarade orsaken till varför han ihågkom sin tidiga fru.

Huzur påpekade att dem som gör grundlösa anklagelser om ”min herre” efterlevde inte detta utmärkta modell? Medan hans uppenbara uppförande med hans levande fruar var rättvist och lika, med ingen kontroll över sitt hjärta som var böjd till hans fru som hade gjort enorma uppoffringar i de tidiga dagar, förklarade han<sup>saw</sup> detta eftersom han<sup>saw</sup> var uppskattande och om han<sup>saw</sup> inte var tacksam för detta avseendet kunde han<sup>saw</sup> inte vara en tacksam tjänare av Gud, Som aldrig hade lämnat honom behövande. Hans<sup>saw</sup> vänliga och milda uppförande med sina fruar var i lydighet mot Guds bud för rättvisa.

Huzur förklarade att den islamiska föreläggande om att gifta mer än en hustru är villkorligt och är inte en grymhet över kvinnor som det uppfattas allmänt.

Huzur citerade vers fyra av Surah Al Nisa, ”Och om ni fruktar att ni icke kommer att vara rättvisa i er (behandling av) de föräldralösa, äkta då (andra) kvinnor som det passar er, två eller tre eller fyra, och om ni fruktar att ni icke kommer förmå att vara rättvisa, (äkt) då (bara) en, eller (äkt) det som era högerhänder besitter. På så sätt är det mer troligt att ni icke handlar orättfärdigt.”(4:4) Huzur sade denna vers skyddar föräldralösa flickor och ser till att deras känslor är omhändertagna efter äktenskap och att det inte ska anses som att det inte finns någon som vakar över dem. Om vi kastar ett ljus över denna vers och citat om att ta mer än en till hustru brukade den Utlovade Messias (Allahs frid vare med honom) använda frasen ”även om behovet känns”, således bekräftar att ens personligt behov av att ta mer än en hustru är inte av betydelse, snarare är den viktigaste aspekten fred och harmoni i samhället.

Huzur sade vissa gånger får han klagomål trots att männen har familjer vill de ha en andra hustru. Huzur sade att om en inte kan vara rättvist då ska man inte gifta sig med en andra fru.

Om man inte har något annat val än att gifta sig med en andra hustru då måste man ta hand om den första hustru mer än tidigare - i motsats till de instanser som man hör talas om där rättigheterna av första hustru långsamt urholkas i uppenbar olydnad av Guds bud.

I själva verket måste man vara mycket försiktig om att det inte finns någon orättvisa i det finansiella och andra rättigheter för första hustrun eftersom sådana orättvisor skulle vara föremål för rättslig behandling enligt den Utlovade Messias (Allahs frid vare med honom).

Huzur upprepade att den Helige Profeten (frid och välsignelser av Allah vare med honom) skulle be till Gud att vid en uppenbar nivå försökte han<sup>saw</sup> uppfylla rättigheterna för alla sina fruar, dock vid en vederbörlig egenskap av en viss fru, vid tillfällen uttryckte han<sup>saw</sup> om det, han<sup>saw</sup> sökte Guds förlåtelse. Huzur sade att detta är precis i enlighet med människans natur och Gud vet allt, Han skapade människan och gav tillstånd till mer än ett äktenskap och har förklarat att en situation kan uppstå som att en kan bli mer benägen till en fru.

I ett sådant instans befäller Han att det är absolut nödvändigt att de tydliga rättigheterna för alla fruar får uppfyllas. Det uppges i vers 130 i Surah Al Nisa, ”Och ni kan icke hålla en (fullkomlig) jämvikt mellan hustrur, hur mycket ni än måtte önska det. Men hys icke helt förkärlek (för en) så att ni lämnar den andra i ovisshet. Och om ni förlikas och handlar rättfärdigt, är Allah förvisso Synnerligen Förlåtande (och) Barmhärtig.”(4:130)



Huzur sade förvisso är välbefinnande av en hustru helt och hållet skyldighet för en man. Han sade att han tar emot klagomål från fruar om att männen inte uppmärksammar deras behov och (känner sig mottagliga för en annan) är benägna till den andra. I de fall där det bara finns en fru, hävdar männen att de varken kommer att lämna frun och heller inte ta hand om henne. Då förlängs onödigt angelägenheterna i ”Qadha”, vissa män vill inte ge skilsmässa så att i desperation söker hustrun ”Khula” och mannen därmed undgår att betala ”Haq Mehr” (hemgift). Alla dessa angelägenheter avlägsnar en från taqwa (rättfärdighet). Om en söker Guds nåd då måste en visa barmhärtighet, om en önskar delta i ett visst mått av Guds nåd måste en utöka sin barmhärtighet. Huzur sade versen som följer efter den tidigare nämnda versen framlägger *”och om de skiljs, kommer Allah att av Sitt överflöd göra båda oberoende, och Allah är Givmild, Vis.”* (4:131). Här befäller Gud att om det inte finns något sätt att förena lämna då de inte upphängda, separera hellre på bästa sätt. Ahadith citerar skilsmässa som en ytterst obehaglig handling, men om ett förhållande inte kan upprätthållas på taqwa, då vet Gud vad som finns i hjärtan och om separation söks medan samtidigt som man är benägen till Honom, den allomfattande Gud gör gåvorika arrangemang för de alla berörda. Huzur sade att i denna vers fastställs också principen att äktenskapliga relationer inte bör beslutas med känslor, utan de bör beslutas efter noggrant övervägande och genom att söka Guds hjälp som är All-Omfattande. Sådana matchningar är välsignade av Gud och Han behagar dem med stor omfattning.

Huzur sade som han nämnde tidigare, ibland gör männen så att skilsmässa frågorna drar ut på tiden. Det finns klara och tydliga bud om rätten till hustru efter äktenskap som har pågått en tid och även om det finns barn med i bilden. Men Gud befäller mannen att uppfylla de rättigheter som en fru har i fallet av en skilsmässa, även där så kallad ”gå-iväg” ceremonin inte har ägt rum och äktenskapet inte har fullbordats. Det framläggs i Surah Al Baqarah, *”Det skall icke vara någon synd för er om ni skiljer er ifrån kvinnor medan ni icke har rört dem och icke heller bestämt en brudgåva för dem. Men dra försorg om dem – den rike enligt sin förmåga och den fattige enligt sin förmåga – ett underhåll på ett lämpligt sätt. (Detta är) en plikt för de ärbara.”*(2:237). Huzur förklarade att den Helige Profeten (frid och välsignelser av Allah vare med honom) var mest specifik i denna fråga. När frågan från en Ansari man ställdes inför profeten. Mannen sade att han hade skilt sig ifrån sin hustru innan de hann teckna för Haq Mehr (hemgift) och utan att ha fullbordat äktenskapet. Profeten frågade honom om han hade betalat något till hustrun av vänlighet. Mannen svarade att han inte hade något att ge. Profeten sade till honom att om han inte hade något att ge så borde han ge henne sin mössa som han bar på. Detta illustrerar betydelsen av kvinnors rättigheter i äktenskapet. Detta är naturligtvis ett exempel där Haq Mehr (hemgift) inte hade fastställts. I instansen där det är fastställt men att äktenskapet inte har fullbordats då är budet att betala hälften av det.

Huzur sade att det finns alltså klara och entydiga budord som rör rättigheter för hustru och barn liksom rättigheterna för männen. I citerande av dessa bud framlägger Gud att de inte är bortom sin förmåga därför bör dessa vara uppfyllda. Huzur sade att det finns en annan detalj i detta som han inte vill citera, två angelägenheter var tillräckliga. Först och främst den välsignade modellen av ytterst utmärkt behandling av fruar att följa och dels för det andra

betydelsen av att sätta detta välsignade modell i praktiken av alla Ahmadi muslimer, i synnerhet de skyldigheter som givits männen.

En annan fråga, som visserligen inte är ofta förekommande, men som man kan höras om på en udda plats i vår samfund är den angelägenhet som nämns i versen 153 i Surah Al An’am *”Och närma er icke egendom som tillhör en föräldralös, utom (på ett sätt) som är rimligt, tills han når vuxen ålder. Och giv fullt mått och vikt med rättfärdighet. Vi belastar icke någon själ utom i enlighet med dess förmåga. Och när ni talar, iakttag rättfärdighet, även om (den person som berörs) är en släkting, och uppfyll Allahs förbund. Det är vad Han påbjuder er, så att ni måste akta er.”*(6:153).

Huzur sade att denna vers förklarar att inget ansvar ges till en bortom ens förmåga. Den Allomfattande, All-Vetande Gud är fullt medveten om våra förmågor och därmed ger oss buden väl inom våra förmågor. Versen anbefaller till att endast hantera egendomen av ett föräldralöst barn på ett bra, vänligt sätt. De i vars vård egendomen av ett föräldralöst kommer till är dess förvaltare. Några verser som föregått denna vers framlägger att strävan bör vara att skydda egendomen av det föräldralösa och deras uppfostran bör tillhandahållas av dem som ser efter dem, men om man inte har råd att göra det så bör man gagna egendomen av det föräldralösa barnet för detta syfte mest noggrant. De rättmätiga avgifterna betalas i detta fall när man har samma empati för det föräldralösa egendom som en har för sin egen egendom. Huzur sade de som är orättvisa i hanteringen av det föräldralösa egendom bör komma ihåg att genom att göra så kommer de aldrig att kunna föröka sin egendom. Även om de gör en tillfällig vinst i detta liv, kommer de att omfattas av varningen för *"De som orätt förtär de föräldralösa egendom, sväljer sannerligen bara ner eld i sina bukar, och de skall brinna i en lågande eld."* (Surah Al Nisa 4:11). Det är därför en fråga som man ska vara mest försiktiga om. Människor som hjälper dem som bemäktigar sig egendom av de föräldralösa är också skyldiga.

Man bör alltid försöka ha sitt sinnelag bestämd på att vad än Gud befäller oss är inom ramen av vår förmåga och med denna sinnelag göra sitt bästa för att praktisera alla Gudomliga budorden. Om vi klarar av att göra detta må vi ingå bland människor för vilka Gud fastslår: *"Men (när det gäller) dem som tror och gör goda gärningar – (och) Vi belastar icke någon själ över dess förmåga – dessa är Himlens invånare, och däri skall de förbli."* (Surah Al A'raf 7:43). Må Gud göra det så att vi alltid vänder oss till Honom och lyder Honom. Våra begränsningar är uppenbara men Han har befallit oss i överensstämmelsen - och Hans nåd är gränslös, av vilket Han gett oss glädjenheter. Må vi fortsätta göra goda gärningar, må Gud göra det möjligt för oss.

(OBSERVERA: Alislam gruppen tar fullt ansvar för eventuella fel eller fel i överförandet i detta synopsis av fredags predikan. Alhuda redaktion står ansvarig för översättningen)



# **TRON PÅ BÖCKERNA**

**Hazrat Mirza Tahir Ahmad**

**Khalifa-tul-Masih den Fjärde<sup>ra</sup>**

*(ur Boken: En Elementär Studie av Islam)*

(Svensköversättning: Amer Saeed Raja & Waseem Zaffar)

Låt oss nu vända oss till den tredje trosartikeln, vilken är tron på böckerna. Muslimerna förväntas inte bara att tro på de gudomliga skrifterna som uppenbarades för den Helige Profeten <sup>sa</sup>, som kallas för Koranen, utan också tro på alla gudomliga uppenbarelser som värdigades andra profeter, oavsett plats och tid. Det är en viktig del av muslimens tro. Om någon bekänner sin tro endast med hänsyn till Koranens gudomliga ursprung och vägrar erkänna de gudomliga ursprung av andra böcker t ex. gamla och nya testamentet etc. erkänns inte hans bekännelse av Islam.

Denna tro upplöser vissa problem men skapar andra och behöver därför studeras närmare. Denna tro skapar den enda grunden för byggandet av mänsklig enighet på jorden i överensstämmelse med tron på Guds enighet. Den tar bort grundproblemet som är ansvarigt för disharmonin och misstron mellan religionerna. Men denna tro på gudomligt ursprung bland alla böcker väcker många frågor som är svåra att ge ett svar på.

När vi studerar böckerna som gör anspråk på gudomligt ursprung finner vi motsättningar inte bara i de yttre områdena av deras lära, men också i området som täcker den grundläggande tron. Detta hade inte varit fallet, om de hade haft samma ursprung från samma eviga ljuskälla. Detta kan illustreras med det faktum att många sådana böcker innehåller passager vilka är förstådda och tolkade av deras följare vilka leder dem till att tro på mindre gudomligheter som delar gudomligheten med den Överlägsne. I vissa böcker framställs Gud som familjeöverhuvud för en familj bestående av Gudar, som har makor, söner och döttrar. I andra böcker framställs helgonlika människor ha övermänskliga egenskaper som bara är passande att innehas av Gud. Det finns andra böcker där Guds enighet betonas väldigt mycket så att inget rum lämnas för någon att dela Guds egenskaper. Koranen utmärker sig angående detta mer än alla andra böcker bland världsreligionerna.

Frågan är hur Koranen löser detta dilemma. Enligt Koranen är det en universell trend bland människan att stegvis inflika den gudomliga läran vilken var förunnat till grundarna av deras religion. Att ändra uppfattning från Enighet till mångguderier är en manifestation av samma trend. Vi kan definitivt finna bevis för att detta är sant genom att spåra historien av ändringar i texten, eller ändringarna av tolkningen av texten, från tiden då den först uppenbarades. Detta är varför den Heliga Koranen tydligt leder vår uppmärksamhet till det faktum att alla gudomliga böcker bara överensstämmer med varandra i de grundläggande läroren i början av sin tid. Man behöver inte gå igenom det mödosamma arbetet genom att leta igenom ändringarna gjorda i historien eftersom logiskt sätt kan det bara ha hänt på det sätt som Koranen säger. Om det inte finns någon annan Gud än den Överlägsne, och om alla religioners

anspråk på att deras gudomliga böcker är från Gud skall accepteras, då måste det vara enhällighet bland alla sådana böcker, åtminstone i grunderna.

Efter att ha sagt det möter man en annan viktig fråga angående sättet på vilket man kan förvissa sig om de ursprungliga dogmatiska lärorerna gemensamma för alla religioner. Man måste finna ett logiskt och acceptabelt sätt att metodiskt kunna skilja på vad som är rätt och vad som är fel..

De fundamentala övertygelserna ur den Heliga Koranens synpunkt stämmer så överens med människans natur att de lätt sjunker in i människans hjärta på grund av sin starka sanning. De är enligt följande:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ  
وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ

*Och de befalldes icke annat än att tjäna Allah och vara uppriktiga mot Honom i lydnad, (och) vara rättskaffens och förrätta Bönen och betala Zakat. Och det är den rätta religionen.*

Sura Al-Bayyinah (Kapitel 98: Vers 6)

Detta betyder att alla världsreligioners grundare kategoriskt befalldes att dyrka Gud med all ärlighet, och att tillägna sig själv enbart till Honom. De befalldes också att be regelbundet (som det är institutionaliserat i deras religion) och att spendera (i Guds väg) på de behövande och utblottade, och på andra liknande filantropiska ändamål. Det är svårt att finna oenighet inom detta, vilken religion man än tillhör.

I detta förberedande föredrag vill vi inte ägna oss åt långtgående diskussioner på de varierande sätt som bönen är föreskriven av Gud och anledningarna för att de är olika. Just nu fokuserar vi oss på anledningarna till varför religionerna verkar vara annorlunda både i de grundläggande och detaljerade lärorerna.

Kortfattat kan vi säga att tiden är obarmhärtig, och begreppet gällande förruttnelsen är oskiljaktigt från tids begreppet.

Allt nytt måste föråldras och förändras. Man kanske tittar på ruinerna som tillhör stora slott och palats med förundran, men även byggnader som är byggda av monarker och ritade av arkitekter är inga undantag från denna lag. Ibland byggs det till av senare generationer och hela mönstret förändras så drastiskt att all likhet med den ursprungliga formen förloras. Och ibland övergivs de och blir till ruiner. Enligt Koranen är områdena av orubbliga skillnader i alla religionerna skapade av människan av den senare tiden. Med hänsyn till denna universellt accepterade lära, verkar Islam ha lagt ut vägen för förenandet av alla religioner, åtminstone i de grundläggande principerna. På detta sätt gör man sig av med människotillverkade hinder, skapade för att hålla religionerna åtskilda som olika separata enheter.

Ovannämnda anledningar är inte de enda ansvariga för avvikelserna i lärorerna som kan observeras i olika böcker. Vissa skillnader var definitivt inte människotillverkade, men fodrades av tidens föreskrifter. Medan människan gradvis avancerade inom olika områden av civilisation och kultur, vetenskap och ekonomi, i olika steg inom historien krävde människan olika läror hänvisade till just denna tidsperiod och en gudomlig bok skulle uppenbaras för hans undervisning. Dessa tidsrelaterade läror var inte universella, men hänvisade till specifika situationer och krav. I vissa tidsåldrar levde människan ett liv inte olikt det av lägre stående livsformer. Hans intellektuella framsteg var begränsade, hans kunskap om universum var litet. Han var inte ens fullt medveten om världen han levde i. Sättet att kommunicera var alldeles otillräckligt för att människan skulle kunna förstå jordens beskaffenhet och storhet och människans mångsidighet. Väldigt ofta var människans medvetenhet av existens begränsad till små områden av land och till det land han tillhörde.

I många gudomliga böcker som uppenbarades på den tiden finner vi inte något nämnt om världen utanför deras begränsade domäner till vilka människor dessa böcker vände sig till. Det behöver inte betyda, som några sekulära filosofer vill få oss att tro, att detta faktum ger oss tillräckligt bevis att de ifrågavarande böckerna var skapta av människan snarare än av gudomligt ursprung.

All gudomlig undervisning var relaterad inte bara till kraven utan också till informationen som ägdes av den tidens folk, annars skulle dåtidens folk ha kunnat upphöja invändningar mot den tidens budbärare, anklaga dem för att motsäga allmänt kända faktum. Detta skulle ha kunnat presentera ett olösligt dilemma för profeterna när de själva delade samma kunskap som folket. Många intressanta exempel av det samma kan citeras från Koranen, där förståelsen för naturen så som den är känd för folket på den tiden var falskt bevisad av de lärda människorna på senare tid. Oavsett position som Koranen anammade, skulle den fortfarande förbli sårbar gentemot invändningar, antingen av samtida människor eller av senare tids människor. Det är förvånande hur Koranen löser detta problem, och på inget sätt kan det kritiseras av nutida filosofer och vetenskapsmän heller.

Följande illustration skulle vara av särskilt intresse. En man av denna tid behöver inte vara högt utbildad för att förstå att jorden roterar runt sin egen axel, men om någon hade gjort detta uttalande för fjortonhundra år sedan och vågat tillskriva det åt Gud skulle antingen han ha blivit avfärdad för att vara totalt ignorant, eller så skulle Gud ha blivit förlöjligad för att inte ha några kunskaper om saker han har förklarat sig att ha skapat. Den Heliga Koranen varande en universell bok för alla tidsåldrar skulle inte ha kunnat undvika att nämna detta ämne överhuvudtaget, eller människorna av senare tidsålder såsom vår tidsålder, skulle med rätta anklagat den för att inte besitta någon kunskap av universum. Att möta denna utmaning rakt på sak, talar den Heliga Koranen om bergen i följande vers, presenterar dem som flytande svävande som moln, medan människor uppfattar dem som stillastående:

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ ۗ

*Och du ser bergen, vilka du tror vara stadigt fastsatta, sväva bort liksom molnen svävar bort.*  
Sura Al-Naml (Kapitel 27: Vers 89)

Uppenbarligen skulle bergen inte vara flytande utan att jorden rörde sig längs med dem. Men tidsformen som används i den av framtida "Muzaria" är vanlig både i det pågående nuet och framtiden. Så versen kan översättas som: "Bergen är konstant rörliga i en svävande rörelse utan minsta ansträngning från deras sida". Det kan också översättas som: "Bergen kommer att flyta som om de var seglande". Människorna i den tidsåldern hade kanske tagit sin tillflykt till den andra möjligheten, men de glömde att ta notis av en annan del av samma vers som säger: *Medan du tror att de är stillastående*. Hur kan människan i någon tidsålder tro att bergen var stillastående om de plötsligt började röra sig? Beskrivningen av deras rörelse lämnar inget utrymme någonstans för någon att vara levande på jorden och tyst iakttaga det häpnadsväckande fenomenet omnämnt i versen.

Därför är det logiskt, att den enda gällande översättning skulle vara: "Medan du anser att bergen är stillastående, är faktum att de konstant är i rörelse." Det finns många andra liknade exempel som kan citeras från Koranen, men jag har redan illustrerat de i en annan föreläsning "*Rationality and Revelation in Relation to Knowledge and Truth*". För ytterligare studier kan jag hänvisa till ovanstående.

Vi vet med säkerhet att under det avlägset förgångna när Veda avslöjades för Indiska folkets fördel, hade indierna lite kunskap om världen som låg bortom haven. Följaktligen så nämns inget land eller folkslag utanför Indien, de naturliga gränserna av Himalaya på ena sidan och havet på den andra sidan. Vedas tysthet på detta ämne kan vara en ändamålsenlig och väl förstådd tystnad från Guds sida. Det måste göras klart att det nämnda faktum i de gudomliga böckerna är av två kategorier. Den första kategorin omfattar världslig fakta, som kan förstås och verifieras av alla människor utan

att ta hänsyn till vilken religion de tillhör. Det är dessa fakta som vi hänvisade till i den ovannämnda diskussionen. När det gäller fakta som tillhör världsfrämmande saker kan vem som helst påstå vad som helst om dessa saker, eftersom de är bortom mänsklig förståelse.

Hursomhelst, trots skillnader är de fundamentala delarna av likheter alltid spårbara om man gräver tillräckligt djupt i de ursprungliga böckerna. Som en arkeolog kan rekonstruera mönstret av den ursprungliga planen genom en studie av ruiner, så då borde det inte vara svårt för en skarp observant att läsa budskapet av enighet även genom dimmans slöjor skapade av religionens följare när de kommer längre och längre ifrån de grundande profeternas tid.

Vi nämnde kort några skillnader som medvetet var skapade till skillnad från dem som resulterade från människans tillägg. För att illustrera de senare kan vi hänvisa till Torans lära som tycks beröva det judiska folket förlåtelsens möjlighet. För en åskådare ur modern tids synpunkt tycks detta vara en ganska ogudomlig lära med övervikt till hämndens fördel. Men en noggrannare granskning av den tidens krav framställer denna lära i ett annat ljus. Vi vet att Israels barn under Faraonernas förtryck och despotiska lagar berövades alla deras fundamentala rättigheter. De tvingades till ett liv av slaveri och förödmjukelse som inte erkände deras rätt att försvara sig själv och slå tillbaka mot sin förtryckare.

Två århundraden av usel livsstil berövade dem fullständigt deras ädla mänskliga kvaliteter. De skulle hellre ge upp sin rätt att hämnas i förlåtelsens namn - endast ett annat namn för feighet. Hade de erbjudits möjligheten att antingen ta revansch eller att förlåta, var det väldigt få som skulle våga ta det första alternativet. På så sätt tycks Torans lära tyckas hård och ensidig, men det är den perfekta läran med tanke på den tidens krav. Detta var ett sjukt tillstånd som skulle läkas med detta bittra åläggande.

Ungefär tretton århundraden av utövande av onådig hämnd hade verkligen härdat Israelernas hjärtan till sten. Det var vid denna tidpunkt som Messias kom som i sig själv var förlåtelse, kärlek och anspråkslöshet personifierad. Hade Gud tillåtit judarna på sin tid både möjligheten till förlåtelse och hämnd, skulle de med största säkerhet ha valt hämnd utan en tanke på förlåtelse. Frågan som ställs är: Vilken är den perfekta läran relevant till Jesus tid? Förlåtelse naturligtvis, men utan möjligheten till hämnd. Detta är exakt vad som hände. Denna illustration gör det väldigt klart att vissa läror, trots att det tycks motsägelsefulla, i verkligheten tjänar samma mening och fungerar i samklang med Guds ändamål. Syftet är att läka det sjuka, som kan behöva olika mediciner för olika tillfällen.



# SLÖJANS BETYDELSE

Kashif Mahmood Virk

I denna uppsatsen kommer olika aspekter att diskuteras angående påbudet om slöjan. Dess syfte och filosofi som kommer att förklaras och en del vanliga frågor kommer att besvaras. Allah den Allsmåktige säger i den Heliga Qur'anen;

*”O profet! Säg till dina hustrur och dina döttrar och de troendes kvinnofolk att de skall dra sina sjalar över sig. Det är mer troligt att de( således) blir igenkända och inte blir förolämpade. Och Allah är sannerligen Förlåtande, Barmhärtig”* al-Ahzab 60

Här framläggs två grundläggande funktioner av slöjan. Först betonas det att muslimska kvinnor har på sig slöjan som ett kännetecken för sin tro, och att deras tro främjar ett samhälle som inte styrs utav mänskliga luster och begär. I likhet med kvinnor världen över som kan kännas igen genom sin klädsel, så har muslimska kvinnor givits det främsta kännetecknet som har många fysiska och spirituella fördelar. Sedan nämns det att det de genom att beslöja sig skyddar sig själva mot förolämpning. Detta är underligt då många unga muslimer avstår från att bära slöja just för att de fruktar mobbning och social utfrysning. Men det bör kommas ihåg att sådan mobbing inte alls är någon förolämpning, utan endast ett tillfälligt problem som lätt kan utstås av den som håller sin tro kär. Vemhelst som står för sin religiösa utstyrelse får respekt från samhället. Versen antyder på sexuell och objektiv förolämpning. Fromma kvinnor som säkerligen skulle avsky att ses som ett objekt, skyddar sin kropp från bevakande blickar genom att beslöja sin naturliga skönhet. De tar avstånd från den ytliga kvinnoosyn som råder, och utstår den tillfälliga mistänksamheten hellre än att gå omkring obeslöjad.

Det är viktigt att förstå, att den islamiska lagen sharia endast kan appliceras korrekt av den enskilde då han förstår livets sanna mening. Endast den som ser det jordliga livet som tillfälligt och till för att utföra goda gärningar och att utstå prövningar för att senare belönas i det efterkommande liv, kan dra spirituell nytta genom den lagbok som Allah fastslagit för honom som vägledning. Ingen är beredd att anta en hop med regler om han inte ser någon vinning i att anpassa sig efter dem.

Sedan känner vi till att människan alltid försöker skydda sig mot det onda. Det kan vara mot sjukdomar eller oväder, mot kristider eller motgångar. Det är en vanlig företeelse hos människan att skydda sig mot potentiella skador.

Detsamma gäller vår tro, och det är just den rollen sharia har; den beskyddar människans inre som redan vittnat om Guds existens (7:173) och känner till skillnaden mellan gott och ont (91:9). Påbudet om slöjan är en viktig del utav denna beskyddande lag. Efter att ha uppmanat männen till nedsänkta blickar, säger Allah den Allsmåktige i surah al-Nur 32;

*”Och säg till de troende kvinnorna att behärska sina blickar och att vaka över sina håll, och att de inte visar sin skönhet förutom det som är synligt utav den, och att de drar sina huvudkläden över sin barm, och att de inte framhäver sin skönhet utom för sina äkta makar, eller sina fäder, eller sina makars fäder, eller sina söner, eller sina makars söner, eller sina bröder, eller sina brorsöner, eller sina systemsöner, eller sina väninnor, eller sådana manliga förslagslagare som inte hyser någon lust (för kvinnor), eller unga barn som ännu inte fått kunskap om kvinnans dolda kroppsdelar. Och att de inte slår med sina fötter så att det som de döljer utav sina besmyckningar uppdagas. Och vänd er allihop mot Allah, o ni troende, så att ni får framgång”*

Se hur utförligt denna vers beskriver blicken och ögonkontakt som den främsta orsaken till felsteg, och hur den uppmanar till att behärska de mänskliga organen (håll) ögon, öron, mun etc. Sedan beskrivs alla de manliga släktingar som en kvinna får utsmycka och förfina sig för, nämligen alla de som hon inte tillåts gifta sig med. Sedan uppmanas de även till en behärskad gång som inte avslöjar alla dolda värdesaker som finns under slöjan (kvinnor är som känt väldigt förtjusta i smycken etc.).

Versen önskar inte att utsätta kvinnor för någon outhärdlig börda, och gör undantag utav det ”som är synligt utav den” (i.e skönheten). Med det menas att egenskaper som inte går att dölja, likt gång och kroppsform, inte spelar någon roll. Huvudsaken är att de olika kroppsdealarna inte syns var för sig. Detta undantag tillåter även kvinnor att besöka läkare och dylikt.

Många muslimer gör det stora misstaget att de tolkar dessa verser felaktigt och säger att kvinnor i de flesta fall inte alls får lämna hemmet. Det stämmer inte, eftersom Allah den Allsmäktige annars aldrig skulle uppmana männen till att behärska sina blickar. Denna uppmaning tyder på att de kommer stöta på kvinnor lite överallt i samhället.

Under den helige profeten Muhammeds (frid och välsignelser av Allah vare med honom) tid deltog kvinnor flitaktigt i olika sammanhang. De var med på krig, arbetade på fälten, utbildade sig och lyssnade till föredrag etc. Den helige profeten Muhammed (frid och välsignelser av Allah vare med honom) hade som vana att anordna idrottsevenemang inne i Masjid an-Nabawi. Vid ett tillfälle tillät han Hazrat Aysha<sup>ra</sup> att se på, och hon ställde sig bakom honom och såg nyfiket på vad som utspelade sig.

Detta visar tydligt att muslimsk lag ämnar att utveckla kvinnor till modiga och tappra individer, som bör stötta männen till att vara aktiva. Det berättas en gång att en följeslagare kom hem från en lång resa, och förväntade sig ett varmt mottagande utav sin hustru. När han närmade sig henne vände hon ryggen till. Förvånad över detta frågade han henne vad som var fel. Hon svarade att muslimerna hade gett sig ut på *Jihad*, och att det varma välkommandet fick vänta tills han anslutit sig till den helige Profeten (frid och välsignelser av Allah vare med honom) för att delta i det.

En annan frågeställning som uppstår är varför män inte uppmanas till att bära slöja?

Denna frågan i sig stämmer inte, eftersom även män uppmanats till att behärska sina blickar och vaka över sina känslorgan. Därutöver är det en del utav *sunnah* att ha skägg och att bära mössa. Därutöver har de olika kategorierna i versen ovan tydligtgjort även för männen vilka kvinnliga släktingar de får umgås med.

Sedan bör det kommas ihåg att det huvudsakliga arbetsområdet för en muslimsk kvinna är hemmet, och mannen arbetar främst utanför. När en kvinna träder in i mannens arbetsområde, uppmanas hon till att bära slöja. Men å andra sidan har mannen ingen fri tillgång till olika hem, utan får endast med tillåtelse träda in hos andra än sina nära släktingar. Samtidigt gäller det både för män och kvinnor att de ute i samhället behärskar sina blickar och fruktar Allah.

Många modernister säger idag att slöjan är ett hinder för kvinnors sociala liv?

Låt oss se hur Hazrat Musleh Maud<sup>ra</sup> klargör detta missförstånd. Han<sup>ra</sup> skriver:

*”Så enligt islamiska läroregler kan kvinnor som beaktar muslimsk lag delta i alla slags arbeten som män gör. De kan utbilda sig från män och lyssna på deras föredrag, och om något tal bör hållas i en sammankomst som mannen inte kan hålla, kan en kvinna tala. I predikan och föredrag kan hon sitta avskilt från männen. Vid behov kan hon framföra sin åsikt och diskutera eftersom det i de ämnen som berör kvinnor, även bör uppmärksammas deras åsikter”* [Tafseer-e-Kabir]

Islam anser således att även kvinnor bör bidra med idéer för samhällets välfärd. Men villkoret är



slöjan. Självklart är de fysiskt tunga arbetena inte åsyftade här.

Sedan anser många att slöjan hindrar kvinnor från framgång. Hazrat Musleh Maud<sup>ra</sup> förklarar;

*”Det sägs att kvinnor pga slöjan inte kan göra framsteg, och att deras hälsa försämras. Men detta är fel. Vad är det som de kvinnorna som vandrar omkring obeslöjade gör som de beslöjade inte kan göra? Den tid då kvinnor beslöjade sig enligt islam var deras hälsa bra, och de deltog i krig och slogs med fienden. Men nu gör de obeslöjade kvinnorna ingenting. I själva verket bibehålls hälsa genom önskan och glädje. Men när någon saknar denna glädje kan du ställa honom på ett berg, men han kommer ändå att falla ner. Och om han hyser denna gkädje och önska kommer han att fortsätta resa sig även om du svepar in honom i ett lakan. Således har jag alltid strävat efter kvinnors slöja bör vara enligt sharia och under min khilafatsperiod har det alltid i Qadian och Rabwah funnits fler utbildade kvinnor än utbildade.”*

[Tafseer-e-Kabir]

Det finns ett arabiskt ordspråk som lyder *”bakom varje stor man finns en kvinna”*. Detta är vad islamisk lära utbildar och utvecklar kvinnor till. Våra förebilder är de kvinnor som levde under den helige profeten Muhammeds (frid och välsignelser av Allah vare med honom) tid.

Slöjan är inte till för att förtrycka, utan för att kvinnor ska våga visa vad de står för och att de tror på sig själva. Detta är det budskap Hazrat Khalifatul Masih al-Khamis<sup>aba</sup> förmedlar till oss, att vi ska stå för att vi förespråkar ett fromt samhälle.

Se med hur vackra ord kvinnor i paradiset benämns. Världsliga ögon blir vilseledda av sin ytlighet, och förstår inte att dessa är beskrivningar utav goda och fromma kvinnor i denna värld, och att deras egenskaper kommer belönas i det efterkommande.

*”Och hos dem kommer dygdiga kvinnor att finnas, med nedslagna blickar och vackra ögon. Som om de vore skyddade ägg” ( 37:49, 50)*

Låt oss sammanfatta med att presentera slöjans sanna filosofi i den Utlovade Messias (frid vare med honom) ord. Han skriver:

*”I Guds bok menas det inte att kvinnor i slöja endast bör hållas under uppsikt likt fångar. Detta är vad de okunniga tror som inte känner till islamiska läror, utan det menas att kvinnor och män, båda bör hindras från fritt vandrande blickar och från att visa sin skönhet, för att det i detta finns fördelar både för män och kvinnor. Slutligen bör det kommas ihåg; att skydda det vakna ögat från att blicka på olovliga ting och att se på andra tillåtna ting, på arabiska heter ghaze basr. Och en återhållsam människa som önskar hålla sitt hjärta rent bör inte likt djur titta okontrollerat dit han vill, utan det är viktigt att han vänjer sig med ghaze basr i sitt vardagliga liv, och detta är den välsignade vana som kommer få detta hans naturliga tillstånd att utvecklas till en god moral, och hans vardagliga behov kommer inte att beröras. Detta är den moral som vi kallar för Ihsan och Iffat”*

(Filosofin i Islams lära)



# **FETMA**

## **ETT STORT**

### **FOLKHÄLSOPROBLEM**

Dr. Anas Rashid

Övervikt och fetma är ett växande problem i Sverige liksom i övriga världen. I Sverige har ungefär elva procent av männen och nio procent av kvinnorna fetma, det vill säga ett BMI över 30. Bland tioåringar är andelen med fetma cirka sex procent. Antalet personer som lider av fetma har fördubblats de senaste 20 åren. Det innebär att cirka 800 000 svenskar lider av fetma. Trenden är densamma i hela västvärlden. Fetma är ett folkhälsoproblem, det vill säga en sjukdom som drabbar mer än en procent av befolkningen.

Beräkningar visar att övervikten kostar ungefär tre miljarder kronor per år i form av sjukhusvård i Sverige. Det motsvarar ungefär två procent av den totala vårdkostnaden. Till detta kommer sedan indirekta kostnader, som minskad produktion på grund av sjukfrånvaro och förtidspensioner, som är minst lika höga.

Kroppen reglerar sin förbränning så att förråden av kolhydrater, till exempel socker och proteiner, hela tiden hålls konstanta. Fett kan kroppen däremot lagra nästan hur mycket som helst. Det beror på att fett är en effektiv energireserv som kroppen snabbt kan använda sig av när det behövs. Under människans utveckling har förmågan att lagra fett lett till högre överlevnad under perioder av svält. Fett är alltså viktigt för människans överlevnad.

Det mesta fett sitter under huden, men en hel del finns också runt kroppens inre organ, framförallt i buken. Bukfettet är det som enklast omvandlas till energi när kroppen behöver det.

Fett har också andra viktiga effekter. Det skyddar exempelvis mot kyla och mot stötar.

I de rika delarna av världen är svält sällsynt i dag och människor har mindre fysiskt tunga arbeten än förr. Det leder till att man lagrar fett i ökad utsträckning. Fetma belastar kroppen så att olika system som reglerar hur kroppen fungerar blir överansträngda. Några exempel är kroppens system för att styra blodtryck, blodsocker och blodfetter.

Fetma ökar risken för andra sjukdomar

Fetma ökar risken för att drabbas av sjukdomar och kan dessutom förvärra sjukdomar som man redan har. Det gäller tillstånd som till exempel

- högt blodtryck
- diabetes typ 2
- blodfettssubbningar
- åderförfattning, även kallat åderförkalkning
- gallsten
- författning av levern
- astma
- snarkproblem och sömnapné - andningsstopp under sömnen
- förslitningsskador i leder
- komplikationer under graviditet

- cancer i livmoder, äggstockar, bröst och prostata
- cancer i matstrupe
- cancer i tjocktarm, njurar, gallblåsa, lever och bukspottkörtel
- infertilitet, det vill säga oförmåga att få barn.

Fetma hör ofta ihop med psykiska besvär som ger en sämre livskvalitet, till exempel depression. Men fetma i sig försämrar också livskvaliteten betydligt.

Orsakerna till fetma är alltså en kombination av ärftliga faktorer och en förändrad livsstil där man äter mer eller rör sig mindre. Det är inte klarlagt hur stor betydelse de ärftliga faktorerna har, men de är sannolikt i storleksordningen runt femtio procent. Däremot är det klart att livsstilen har ändrats, vilket har orsakat en explosionsartad ökning av antalet människor med fetma i den rika delen av världen. Eftersom arvsanlagen inte förändrats under denna tid så måste den största orsaken till viktproblemen vara att man äter fel i kombination med stillasittande.

Det är inte bara tillgången på mat som påverkar fetman, utan också att

- man äter mat som innehåller mer kalorier och mindre fibrer
- man äter på oregelbundna tider
- man är stressad
- man rör sig för lite
- portionstorleken på mat och dryck blivit större
- man dricker mer sötade drycker som ger dålig mättnadskänsla.

Stillasittande arbeten, bilåkning och TV-tittande har stor betydelse för att människor blir feta. Man räknar med att tre av fyra svenskar rör sig för lite. En annan bidragande orsak kan vara att det i dag dricks mer alkohol än på länge i Sverige och alkohol innehåller många kalorier.

Även vissa läkemedel kan bidra till viktuppgång, såsom kortison och en del psykofarmaka, samt mediciner mot epilepsi.

Män och kvinnor blir feta på olika sätt. Män har oftare ett stort fettlager under huden runt midjan och inne i bukhålan. Det är en fetma som innebär en större risk för sjukdom. Kvinnors fetma lägger sig oftare i underhuden på höfter och stjärt och är mindre farlig.

Eftersom fetma är svår att bli av med är det bra att försöka förebygga fetma genom att behålla en normalvikt under hela livet. Risken att barn ska förbli överviktiga har ökat. Tidigare undersökningar visade att fetma bland sjuåringar hade god chans att "växa bort". Färskare undersökningar visar att det inte är så utan risken att förbli överviktig eller lida av fetma som vuxen är mycket stor. Bland överviktiga barn i åldern 10-13 år blir sju av tio överviktiga också som vuxna.

Man kan ha en ärftlig benägenhet för att bli fet, men ändå undvika fetma genom sin livsstil. För att kunna stoppa den ökade utvecklingen av fetma försöker numera barnhälsovården och skolhälsovården hjälpa till med att förebygga fetma hos barn och ungdomar. En metod som används är familjesamtal, som syftar till att man förbättrar matvanorna och motionerar mera. Tidig behandling är mer effektiv och insatser kan påbörjas redan när barnet är i 4-årsåldern.

Den vanliga utvecklingen av övervikt och fetma under livet är att vikten gradvis fortsätter att öka. De sjukdomar som är förknippade med övervikt och fetma visar sig också i ökande grad allt eftersom åren går. Man har i alla åldrar nytta av att sträva mot, och uppnå, en normalvikt. Bara för riktigt gamla människor är problemet ofta det omvända, att de är för magra. För personer över 65 år behövs inga speciella åtgärder mot övervikt och fetma såvida man inte samtidigt har någon hjärt-kärlsjukdom eller

diabetes. Bland personer mellan 70 och 85 år är det de överviktiga (med BMI på 25-30) som har den lägsta dödligheten.

För kvinnor är risken för övervikt och fetma större under vissa perioder i livet, till exempel under och efter en graviditet och i 50-årsåldern i samband med klimakterieförändringar.

Hur mycket man behöver äta och hur mycket man förbränner när man motionerar beror på ålder, kön, kroppsstorlek, grundkondition och ärftlighet. Alla dessa faktorer kan innebära att olika metoder passar olika människor. Det är sällan bra att hoppa över måltider, utan det är bättre att välja bort kaloririka tillbehör till maten och ersätta kakor och snacks med frukt som mellanmål.

Bantningsmetoder som utlovar viktminskning utan att man behöver förändra någonting i sina mat- eller motionsvanor är bluffmetoder som man inte ska lita på. Däremot kan man minska i vikt genom metoder som bygger på att man bara ska äta vissa saker, som till exempel någon form av ”dietsoppa”. Nackdelen med sådana metoder är att man kan tröttna och återgå till sina gamla matvanor.

För att man inte ska gå upp i vikt igen är det viktigt att man äter varierat. Det är det man väljer att äta varje dag, vardagsmaten, som lägger grunden och det gäller att vara konsekvent i valet av till exempel magra livsmedel. Ibland kan man däremot behöva en guldkant i tillvaron i form av till exempel en chokladbit. Men det är viktigt att man är medveten om att marginalerna är små.

Om man själv vill försöka bli av med sin övervikt eller fetma handlar det om att hitta en balans mellan den energi som man får i sig genom mat och den man förbrukar genom att röra på sig. Om man tillför mindre energi än vad kroppen behöver så tar den av sina fettlager och man minskar i vikt. Även om man känner sig hungrig så lider kroppen alltså inte brist på näring eftersom den tar av sina upplagrade resurser.

Uttryckt i kalorier så ska man äta ungefär 500-1000 kalorier mindre per dag än vad man gör av med genom rörelse och aktivitet. Det motsvarar en viktminskning på mellan ett halvt till ett kilo i veckan. Det är inte nödvändigt att räkna kalorier. Däremot är det viktigt att bli medveten om vad som är bra mat och äta på regelbundna tider så att man undviker småätande. Man ska äta när man är hungrig och inte för att man egentligen längtar efter något annat.

En av grundpelarna när man vill gå ner i vikt är att fördela måltiderna rätt. Man behöver äta frukost, lunch och middag och däremellan två, tre planerade mellanmål.

Många, både barn och vuxna, har ett sötsug som ibland kan vara svårt att bli av med. Socker innehåller mycket kalorier men ingen näring som vitaminer eller mineraler. Många drycker som till exempel saft, lättdrycker och läsk innehåller mycket socker och därmed många kalorier. Därför är det lätt att få i sig mycket kalorier från dryck. Dessutom mättar dryckerna inte speciellt mycket. Vatten är självklart den bästa drycken om man vill minska i vikt och samtidigt släcka törsten. Frukt och grönsaker innehåller kolhydrater och fibrer men lite eller inget fett. Det blir mycket mat på tallriken trots att det inte finns så mycket kalorier i den.

Om man kombinerar en ändrad mathållning med ökad fysisk aktivitet lyckas man bättre med sin viktnedgång. All aktivitet och rörelse innebär att man förbränner fett, även om man inte kallar det för motion.



# ANSARULLAHS AKTIVITETER

Sajjad Ahmad – Qaid Umoomi

## Januari-juni 2009

Det månatliga mötet hölls den 4 januari 2009. Tolv utav 16 medlemmar deltog i mötet. Ordförande Mamoon ur Rashid förklarade mötet öppnat efter kollektiv ”dua” följt av Ansarullahs trohetseden. Sekreteraren till Majlis förklarade om olika beslut som Majlis hade fattat tidigare angående Majlis som en förening hos Skatteverket. Medlemmarna bestämde enhälligt att en kurs i Hjärt-lung- räddning skall hållas den 8 februari 2009. På detta möte bestämdes även enhälligt att Ansarullah bör ha en självständig hemsida på Internet.

\*Föreningsstadgar gällande år 2009 till föreningen Ansarullah Sverige godkändes enhälligt av medlemmarna. Medlemsavgift ändrades till 50 kr per år/medlem för de med jobb och 30kr/år/medlem för arbetslösa medlemmar. Kopia av Stadgar 2009 samt protokoll till det årliga mötet skickades till Stig-Arne Johansson på Skatteverket i Skövde (Mariestad)

Det månatliga mötet för perioden feb. till mars 2009 hölls den 28 mars 2009. Femton utav 16 medlemmar deltog i mötet. Ordförande Mamoon ur Rashid förklarade mötet öppnat efter kollektiv ”dua” följt av Ansarullahs trohetseden. Styrelsen bestämde enhälligt att Anwar Ahmad Rashid skall se över Ansarullahs Årliga Ijtemah 2009. Förslag till datum till den Årliga Ijtemah diskuterades. Nasir ul Haq Sahib valdes som Ansarullah representant till National Majlis Shoora. Ansarullahs hemsida på Internet med adress [ansarullah.se](http://ansarullah.se) etablerades och medlemmarna i Styrelsen informerades. Brev till biorganisationer i Göteborg, Stockholm och Malmö har skrivits för att informera dem om val av ordförande och vice ordförande till National Majlis Ansarullah Sverige. Den 8 februari arrangerades kurs i hjärtlungräddning i Nasir Mosken. Tjugosex Ansar deltog i programmet. Dr Anas Ahmed Rashid och Dr Shahid Ahmed (Borås) förklarade innehållet i kursen samt hjälpte deltagarna med praktiska övningar.

Det månatliga mötet för perioden april till maj 2009 hölls den 10 maj. Alla medlemmar i Ansraullahs Styrelse deltog i mötet. Ordförande Mamoon ur Rashid förklarade mötet öppnat efter kollektiv ”dua” och Ansarullahs trohetseden. Agendan till varje möte skickas till medlemmar tre till fyra veckor i förväg för att låta medlemmarna ha betänketid kring punkter i agendan. Samfundets bokstånd i Kviberg under maj månad sålde böcker värt 3100 kronor. Zaim Aala skapade ett schema för alla ansar för att delta i veckovis tjänst vid bokståndet. Qureshi Feroz Mohiuddin är den enda bland ansar som ser över denna bokstånds försäljning samt predikar om Samfundet till allmänheten regelbundet. Ansar fick som uppdrag att läsa igenom Den Utlovade Messias bok Nabuat och Khilafat. Få bevarade frågor om innehållet av boken. Kursplan till Årlig Ijtemah 2009 delades bland alla Ansar med avsikt att hjälpa dem förbereda för Ijtemah. Shoba Tablighi arrangerade en Tablighi-Nashist och bjöd in inhemska svenskar på en frågestund. Tablighi-Nashist hölls den 29 april. Sju svenskar och tjugo ansar deltog i Tablighi-Nashist. Middag serverades till alla mot slutet i Nasir Moskén.

Val av ordförande och vice ordförande till Majlis Ansarullah togs upp och det primilinära resultatet av valet lästes upp. De relevanta delarna av de regler som styr valen inom Jammat lästes upp till medlemmarna. Anwar Ahmad Rashid föreslog att medlemsavgiften bör höjas från 0.5% till 1%. Hans förslag godkändes enhälligt och vidare befordrades till Shooraa 2009. Brev till biorganisationer av Majlis Ansarullah i Göteborg, Stockholm och Malmö skrevs för att informera dem om Ijtemah och Shooraa 2009 och Shooras (rådgivareförsamling) agenda föreslogs. Medlemmar bjöds på en festlig middag mot slutet i Nasir Moskén.

Det månatliga mötet för juni månaden hölls den 7 juni 2009. Ordförande Mamoon ur Rashid förklarade mötet öppnat efter kollektiv "dua" och Ansarullah trohetseden.

Överläggningar kring Ansarullahs Årlig Ijtemah 2009 formade huvuddelen av möten. Enskilda brev skrevs till Qaid Mal, Tarbiat, Sehat och Jismani och Taleem. Qaid Sehat och Jismani berättade om planerad sport aktiviteter i samband med Ijtemah 2009. Qaid Taleem berättade om Nisaab till Ijtemah 2009. Enligt Qaid Mal skrev han 16 brev till enskilda medlemmar bosatta i Göteborg och 22 brev till medlemmar bosatta i Malmö i samband med medlemsavgift. Val (steg1) hölls i alla biorganisationer av Majlis Ansarullah för att få fram namnen till blivande Sadr Majlis och Naib Sadr (2).

\*Gäller Ansarullah Sverige som förening registrerad hos skatteverket..

