

DU ER ALDRI SÅ LANGT BORTE
AT ALLAH IKKE ER NÆR.

Når hjertet mitt blir stille

OM Å FINNE TILBAKE TIL ALLAH
NÅR DU IKKE FØLER NOE LENGER

“

Og når Mine
tjenere spør deg
om Meg: Jeg er
nær. Jeg besvarer
ropet fra den som
roper på Meg...

— QUR'AN 2:186



ISLAMSK
VEILEDNING
FOR ET HJERTE
SOM HAR BLITT
TUNGT OG
FJERNT.



FORSTÅ NÅR
HJERTET BLIR
HARDT



FINN VEIEN
TILBAKE GJENNOM
QUR'AN OG SUNNAH



PRAKTISKE STEG
SOM VEKKER
HJERTET IGJEN



DUA, TAWAKKUL
OG HÅP SOM
ALDRI FORSVINNER



HÅPET BEGYNNER
LENGE FØR DU
FØLER DET



Når hjertet mitt blir stille



*Om å finne tilbake til Allah når du ikke føler noe
lenger*



TAHOOR PUBLISHERS



Når hjertet mitt blir stille

Om å finne tilbake til Allah når du ikke føler noe lenger

Copyright © 2026 Tahoor Publishers

Utgitt av Tahoor Publishers

Alle rettigheter forbeholdt. Ingen deler av denne boken kan gjengis i noen form uten forutgående skriftlig tillatelse, bortsett fra korte sitater i anmeldelser og faglige arbeider.

Qur'an-sitater og hadith-oversettelser er forfatterens gjengivelser, presentert til ettertanke. Leseren oppfordres til å vende seg til originalkildene og kvalifiserte lærde for presis ordlyd og fastsettelse av religiøse spørsmål.

Denne boken tilbyr generell islamsk veiledning og refleksjon om åndelig velvære. Den erstatter ikke individuell veiledning fra en kvalifisert lærer, rådgiver, eller helsepersonell. Hvis du opplever alvorlig psykisk uhelse, oppsøk vennligst egnet profesjonell hjelp.

Første utgave.



*For hvert hjerte som fortsatt banker,
selv når det ikke lenger føler noe.*



«Og når Mine tjenere spør deg om Meg – Jeg er nær.»

— Qur'an 2:186



Innhold



Når hjertet mitt blir stille	7
Når du ikke føler noe i salah	15
Hvor ble den gamle imanen av?	24
Er Allah sint på meg?	32
Når Qur'anen ikke rører hjertet	41
Syndens skjulte vekt	49
Når livet gjør deg sliten	58
Når dua virker ubesvart	67
Når du sammenligner deg med andre muslimer	75
Små steg Allah elsker	84
Hvordan vekke hjertet igjen	93
Når tårene endelig kommer	102
Allah var nær hele tiden	110
Hvis hjertet blir stille igjen	118
30 dagers hjerteoppvåkning	125
Jeg er nær	133



INTRODUKSJON

Når hjertet mitt blir stille

Om å finne tilbake til Allah når du ikke føler noe lenger



"Og når Mine tjenere spør deg om Meg: Jeg er nær. Jeg besvarer ropet fra den som roper på Meg når han roper på Meg."

— Qur'an 2:186



En dag innså du det. Kanskje var det midt i salah, når du reiste deg fra sujood og kjente at noe manglet — ikke bevegelsene, de var riktige, men noe annet, noe du ikke helt klarte å sette ord på. Kanskje var det under Ramadan, når du satt med Qur'anen åpen foran deg, øynene som fulgte linjene, men hjertet et helt annet sted. Kanskje var det bare en helt vanlig tirsdag, da du så deg selv i speilet og tenkte: Jeg gjør fortsatt alt jeg skal. Hvorfor føles det som om jeg ikke er her lenger?

Du ber fortsatt. Du faster fortsatt. Du sier fortsatt Alhamdulillah når noe godt skjer, og Astaghfirullah når du snubler. Utenfra ser alt ut som det pleier. Men inni deg er det stille. Ikke en dramatisk stillhet, ikke et rop av tvil eller opprør — bare en stillhet. En tomhet du ikke helt vet hvor kom fra, og som



du er redd for å si høyt, fordi du er redd for hva den betyr.

Du lurer på om Allah er skuffet over deg. Du lurer på om denne stillheten er et tegn på at noe er alvorlig galt med din iman, at du har mistet noe du kanskje aldri får tilbake. Du sammenligner deg selv med den du var før — kanskje for noen år siden, kanskje bare noen måneder siden — da hvert sujood føltes som et møte, da Qur'anen rørte deg til tårer, da du gledet deg til bønnetidene i stedet for å bare rekke dem. Og nå kjenner du ingenting. Og den tomheten skremmer deg mer enn synd noen gang har gjort.

Denne boken begynner akkurat der. Ikke med et løfte om at du umiddelbart vil føle noe igjen. Ikke med skyldfølelse forkledd som motivasjon. Den begynner med noe mye enklere, og mye dypere: du er ikke alene, dette er ikke slutten på din historie med Allah, og stillheten du kjenner nå er ikke bevis på at Han har forlatt deg.

En sannhet du trenger å høre først

Før vi går videre, la oss slå fast noe som hele denne boken hviler på: følelser er ikke det samme som iman. Din tro bor ikke i hvor mye du gråter under qiyam, eller hvor varmt hjertet ditt føles når du hører Qur'an resitert. Iman er noe dypere — det er en overbevisning, en tillit, en vilje til å fortsette å vende seg mot Allah selv når følelsene uteblir. Sahabah selv, generasjonen som sto nærmest Profeten ﷺ, opplevde svingninger i sine hjerter som skremte dem. Handhala ibn ar-Rabi al-Asadi kom en gang løpende til Profeten ﷺ og ropte: "Handhala er blitt en hykler!" Da Profeten ﷺ spurte hvorfor, svarte Handhala: "Når vi er



sammen med deg og du minner oss om Ilden og Paradiset, er det som om vi ser dem med egne øyne. Men når vi går hjem til våre familier og vårt arbeid, glemmer vi mye av det." Profeten ﷺ svarte ham med ord som har trøstet utallige hjerter siden: "Ved Den som min sjel er i Hans hånd, hvis dere fortsatte slik dere er når dere er sammen med meg, ville englene ha håndhilst på dere i deres senger og på deres veier. Men, Handhala, det er en tid for dette og en tid for det andre" — gjentatt tre ganger (Muslim).

Legg merke til hva som skjer i denne fortellingen. En av Profetens ﷺ nærmeste følgesvenner, en mann hvis tro vi i dag knapt kan forestille oss å måle oss med, følte at hjertet hans forandret seg mellom øyeblikk av nærhet og øyeblikk av hverdagslighet — og han var redd for at dette gjorde ham til en hykler. Profeten ﷺ tilbakeviste denne frykten fullstendig. Han sa ikke at Handhala tok feil om at hjertet svingte. Han sa at svingningen selv var normal, menneskelig, forventet — det finnes en tid for intens nærhet og en tid for det jordiske livets krav, og begge er en del av et oppriktig troende liv.

Hvis dette var sant for sahabah — menneskene som fysisk satt ved Profetens ﷺ side, som hørte Qur'anen åpenbares direkte, som så mirakler med egne øyne — hvor mye mer sant må det ikke være for oss, som lever atten hundre år senere, midt i en verden fylt av skjermer, stress, søvnmangel og støy? Stillheten i hjertet ditt er ikke bevis på at du er en dårligere muslim enn du var før. Den er ofte bare bevis på at du er menneskelig.

Hvorfor denne boken finnes



Denne boken er skrevet for deg som fortsatt tror, men som ikke lenger føler. For deg som fortsatt gjør sujood, men som lurere på om noen hører deg der nede på bønneteppe. For deg som har begynt å unngå Qur'anen fordi det gjør vondt å åpne den og ikke kjenne noe. For deg som er sliten — kanskje av livet selv, av tap, av utmattelse, av år med å gi og gi uten å få lov til å hvile — og som har begynt å tro at denne trettheten betyr at Allah har trukket seg tilbake fra deg.

Han har ikke det. Det er selve budskapet i verset som åpner denne introduksjonen: "Jeg er nær." Ikke: Jeg er nær når du føler Meg. Ikke: Jeg er nær når hjertet ditt er mykt og gråtende. Bare: Jeg er nær. Alltid. Uavhengig av hva hjertet ditt akkurat nå klarer å kjenne.

Denne boken vil ta deg gjennom tre deler. Først vil vi se ærlig på hva det vil si når hjertet blir stille — hvorfor følelser forsvinner, hvor den gamle imanen egentlig blir av, hvorvidt Allah virkelig er sint på deg, og hvorfor selv Qur'anen noen ganger føles fjern. Deretter vil vi se på de tingene som gjør hjertet tungt — skjult synd, utmattelse, ubesvarte bønner, og den giftige vanen med å sammenligne vårt indre liv med andres ytre skall. Til sist vil vi gå veien tilbake sammen — de små, bærekraftige stegene Allah elsker, måtene å vekke hjertet på igjen, hva det betyr når tårene endelig kommer, og hvordan du, når du ser tilbake, vil oppdage at Allah aldri forlot deg, ikke for et eneste øyeblikk.

Hvordan lese denne boken

Du trenger ikke lese denne boken i ett strekk. Faktisk, ikke gjør det. La hvert kapitte synke inn før du går videre. Sitt med



refleksjonsspørsmålene på slutten av hvert kapittel, selv når svarene er ubehagelige. Prøv de praktiske stegene, selv når du ikke føler for det — kanskje spesielt da. Og be duaen på slutten av hvert kapittel med dine egne ord i tillegg, fordi Allah kjenner ditt hjerte bedre enn noen bok noensinne kan uttrykke det.

Denne boken lover deg ikke at du vil gråte i morgen. Den lover deg ikke en bestemt følelse til en bestemt tid. Den lover deg noe mye mer solid: en vei tilbake som ikke er avhengig av følelser i det hele tatt, en vei som fungerer selv når hjertet er helt stille, fordi den er bygget på noe som aldri svikter — Allahs nærhet, Hans barmhjertighet, og Hans løfte om at Han aldri lukker døren for et hjerte som fortsatt, selv i sin stillhet, ønsker å finne veien hjem.

Du er ikke alene i denne stillheten. Og med Allahs tillatelse, er du på vei ut av den — akkurat nå, i dette øyeblikket, ved å åpne denne boken.

Et hjerte som fortsatt banker, er et hjerte som fortsatt kan vekkes

Det er en enkel, men dyp sannhet verdt å holde fast ved før vi går videre inn i denne boken: så lenge hjertet ditt fortsatt bekymrer seg for sin egen stillhet, er det ikke dødt. Et virkelig likegyldig hjerte bryr seg ikke om hvorvidt det føler noe for Allah eller ikke. Din uro over stillheten, din søken etter denne boken midt på natten, din vilje til å lese disse ordene i det hele tatt — alt dette er tegn på at noe i deg fortsatt lever, fortsatt lengter, fortsatt nekter å gi slipp på håpet om å finne veien tilbake. Bær dette med deg gjennom hvert kapittel som følger: du leter ikke etter et hjerte



som må skapes på nytt fra ingenting. Du leter etter et hjerte som allerede banker, og som bare venter på å bli minnet om hvordan det skal føles levende igjen.

Ordet som binder hele boken sammen

Legg merke til at ordet «nær» vil dukke opp igjen og igjen gjennom denne boken, i ulike former, fra ulike vinkler. Det er med hensikt. For hvis det er én ting jeg håper du bærer med deg fra disse sidene, mer enn noen praktisk teknikk eller noen forklaring på hvorfor følelser svinger, er det nettopp dette ene ordet, og alt det representerer: nærhet som ikke avhenger av deg, som ikke svekkes av din stillhet, som var der før du visste å lete etter den, og som vil være der lenge etter at du har lukket denne boken.

Hvem denne boken ikke er for

Denne boken er ikke skrevet for å overbevise deg om at Islam er sant — det forutsetter vi allerede, siden du fortsatt kaller deg selv troende, fortsatt ber, fortsatt fester. Den er heller ikke skrevet for akademisk studium av islamsk teologi, selv om den bygger grundig på Qur'an og Sunnah. Den er skrevet spesifikt for det stille rommet mellom tro og følelse — det rommet hvor du vet at Allah eksisterer, men ikke lenger kjenner Ham slik du en gang gjorde. Hvis dette er ditt rom akkurat nå, er du nøyaktig der denne boken håper å møte deg.

En siste forberedelse før vi begynner

Gi deg selv tillatelse, mens du leser videre, til å kjenne det du faktisk kjenner, uten å forhaste deg mot en løsning. Denne boken