SURAT Ash-Sharh – KAPITEL 94

Har vi inte öppnat ditt bröst?

بسم الله الرحمن الرحيم
I GUDS, DEN NÅDERIKES, DEN BARMHÄRTIGES NAMN

94:1
أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ
HAR VI inte öppnat ditt bröst

Vers 1 i surah 94 (al-Sharḥ) lyder: ”Har Vi inte vidgat ditt bröst för dig?” Det är en retorisk fråga som uttrycker Guds nåd och stöd till Sin Profeten Muhammad frid vare över honom ﷺ.

Translitteration: *Alam nashraḥ laka ṣadrak*
Svensk översättning: *Har Vi inte vidgat ditt bröst för dig?*

Språklig och teologisk förklaring

- **”Vidgat ditt bröst”** (nashraḥ ṣadrak) är en metafor för att ge inre lättnad, tålamod, förståelse och andlig styrka. Det handlar även om en fysisk vidgning, som om att Allah har skänkt Profeten ﷺ en inre frid och kapacitet att bära det tunga ansvaret som profetskapet innebär.
- **Retorisk fråga:** Versen börjar med ”Har Vi inte…”, vilket är ett stilgrepp som används i Koranen för att påminna om tidigare välsignelser. Det antyder att svaret är ”Jo, det har Vi gjort”, vilket förstärker känslan av tacksamhet och trygghet.
- **Kontext:** Surah al-Sharḥ (”Lättnaden”) är en av de tidiga mekkaniska surorna, uppenbarad under en tid då Profeten **frid vare över honom** ﷺ mötte mycket motstånd och svårigheter i sitt uppdrag. Denna vers är en tröst och en påminnelse om att Allah redan har hjälpt honom tidigare – och kommer att fortsätta göra det.

Pedagogiska reflektioner

För undervisning kan du:
Praktisk tillämpning:
Hur kan vi söka inre lättnad i svåra tider?
Vad lär oss denna vers om att lita på Gud?
Diskutera metaforer:
Vad innebär det att få sitt bröst ”vidgat”?
Hur kan vi relatera det till våra egna känslor av lättnad eller styrka i svåra tider?
Koppla till andra verser: I surah Taha (20:25) ber Moses: *”Herre! Vidga mitt bröst för mig…”* (رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي).
Det visar att denna bön om inre styrka är återkommande bland profeterna.

94:2
وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ
och lyft av bördan

Redaktionens Anteckningar

Translitteration: *Wa waḍaʿnā ʿanka wizrak*
Svensk översättning: *Och Vi har lyft av dig din börda*

Språklig och teologisk förklaring

- **”Waḍaʿnā”** betyder ”Vi har lyft bort” eller ”Vi har tagit av”.
- **”ʿanka”** betyder ”från dig”.
- **”wizrak”** betyder ”din börda” eller ”tyngd”.

Detta är en fortsättning på den tröstande tonen från vers 1. Gud påminner Profeten ﷺ om att Han har lättat hans väg genom att ta bort en tung börda – vilket kan tolkas på flera sätt:

Möjliga tolkningar av ”bördan”:

- **Före uppenbarelsen:**

Den inre oro och sökande efter sanningen innan profetskapet.

- **Efter uppenbarelsen:**
  Svårigheterna med att förmedla budskapet, möta motstånd, och bära ansvar för hela mänsklighetens vägledning.
- **Andlig lättnad:**
  Gud har förlåtit tidigare misstag och stärkt honom med vägledning och tålamod.

Pedagogiska reflektioner

För undervisning kan du:

Använd övningar:
Be elever skriva om en gång de kände att en börda lättades – vad hjälpte dem?
Diskutera vad ”börda” betyder i olika livssituationer.
Vad är våra egna ”wizr”? Hur kan vi uppleva lättnad?
Koppla till vers 1:
Hur hänger ”vidgat bröst” ihop med att ”lyfta bördan”? Vad säger det om Guds sätt att hjälpa?

94:3
الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ
som tyngde din rygg?

Redaktionens Anteckningar

Translitteration: *Alladhī anqaḍa ẓahrak*
Svensk översättning: *Den som tyngde din rygg*

Språklig och teologisk förklaring

Denna vers är en fortsättning på vers 2, som nämnde att Gud lyft bort Profetens börda. Här specificeras att bördan var så tung att den ”tyngde din rygg”.

- **”Alladhī”** = ”Den som”

- **”Anqaḍa”** = ”krossade”, ”pressade”, ”tyngde ner”
- **”ẓahrak”** = ”din rygg”

Det är en kraftfull bild: bördan eller ansvarigt var inte bara psykisk eller andlig, utan så tung att den kändes fysiskt. Det förstärker hur svårt Profeten **frid vare över honom** ﷺ hade det – och hur stor Guds lättnad var.

Tolkningar av ”bördan”:

- **Profetens ansvar:** Att bära budskapet till mänskligheten.
- **Motståndet från Quraysh:** Förföljelse, hån, och isolering.
- **Inre oro:** Sökandet efter sanningen innan uppenbarelsen.

Pedagogiska reflektioner

För undervisning kan du:
Koppla till vers 2:
Hur förstärker denna vers förståelsen av den lättnad Gud gav?
Analysera metaforen:
Hur kan en andlig börda kännas som att den tynger ryggen?
Diskutera empati:
Vad lär oss detta om att förstå andras svårigheter – även om de inte syns?

94:4
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ
Och lagt ditt namn i var mans mun?

Redaktionens Anteckningar

Translitteration: *Wa rafaʿnā laka dhikrak*
Svensk översättning: *Och Vi har höjt ditt namn (rykte, omtale)*

Språklig och teologisk förklaring

- **”Rafaʿnā”** = ”Vi har höjt” eller ”Vi har upphöjt”
- **”Laka”** = ”för dig”
- **”Dhikrak”** = ”ditt minne”, ”din omtale”, ”ditt namn”, ”din ryktbarhet”

Denna vers är en kraftfull bekräftelse på att Gud har gjort Profeten Muhammads **frid vare över honom** ﷺ namn och budskap känt och ärat över hela världen.

Tolkningar:

- **Profetens frid vare över honom namn nämns i böneutropet (adhan)**: Varje dag, över hela världen, nämns hans namn tillsammans med Guds Namn.
- **Hans liv och budskap studeras och älskas** av miljarder människor.
- **Hans status som den sista profeten** är höjd över andra i vissa aspekter, särskilt i spridningen av hans budskap.

Pedagogiska reflektioner

För undervisning kan du:
Skapa övningar: Be elever fundera på hur Profetens namn nämns i olika delar av islamisk praktik – Adhan (böneutropet), böner (Salawat över Profeten), khutbah, etc.
Diskutera vad det innebär att få sitt ”namn upphöjt” – är det berömmelse, respekt, eller något djupare?
Koppla till samtida exempel: Hur kan vi hedra Profetens namn i vår vardag?

94:5
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
På prövningen följer lättnad!

Redaktionens Anteckningar

Translitteration: *Fa-inna maʿa al-ʿusri yusrā*

Svensk översättning: *Så med svårigheten kommer lättnad*

Språklig och teologisk förklaring

Denna vers är en av de mest tröstande och ofta citerade i Koranen. Den uttrycker ett gudomligt löfte om att varje svårighet följs av lättnad.

- **”Fa-inna”** = ”Så sannerligen”
- **”Maʿa”** = ”med”
- **”al-ʿusr”** = ”svårigheten” (bestämd form)
- **”yusrā”** = ”lättnad” (obestämd form)

Viktiga språkliga detaljer:

- **Bestämd vs obestämd form:**
  ”al-ʿusr” (den specifika svårigheten) och **”yusrā”** (en lättnad, inte nödvändigtvis samma som svårigheten). Detta antyder att varje specifik svårighet kan följas av flera olika former av lättnad.
- **Maʿa (med):** Det är inte bara att lättnaden kommer efter svårigheten – den är *med* den. Det betyder att även mitt i prövningen finns något som underlättar.

Pedagogiska reflektioner

För undervisning kan du:

Skapa övningar:
Diskutera livserfarenheter:
Be elever dela exempel där något svårt ledde till något gott.
Analysera grammatiken:
Varför används bestämd form för svårighet och obestämd för lättnad?

94:6
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
[Ja,] på prövningen följer lättnad!

Redaktionens Anteckningar

Translitteration: *Inna maʿa al-ʿusri yusrā*
Svensk översättning: *Sannerligen, med svårigheten kommer lättnad*

Språklig och teologisk förklaring

Detta är en **upprepning** av vers 5 – men med en viktig skillnad i ton och betoning.

- **”Inna”** = ”Sannerligen” (betonar säkerhet och kraft)
- **”Maʿa al-ʿusr yusrā”** = ”med svårigheten kommer lättnad”

Varför upprepas versen?

- **För att förstärka budskapet:**
  Gud vill att vi verkligen ska förstå att lättnad inte bara är möjlig – den är *garanterad*.
- **Två lättnader för en svårighet:**
  Enligt vissa lärda, eftersom ”al-ʿusr” (svårigheten) är bestämd och ”yusrā” (lättnad) är obestämd, antyder det att *varje svårighet följs av minst två lättnader*.
- **Pedagogisk effekt:**
  Upprepning är ett kraftfullt verktyg i undervisning – det skapar trygghet och förankrar budskapet.

Pedagogiska reflektioner

För undervisning kan du:

Diskutera Guds pedagogik:
Hur använder Koranen upprepning för att trösta och undervisa?
Jämföra vers 5 och 6:
Vad är skillnaden i uttryck? Varför säger Gud det två gånger?
Skapa övningar: Be elever reflektera över en svår period i livet – vad var lättnaden som kom med den?

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ
Så upp, när du har fullgjort [din uppgift],

Redaktionens Anteckningar

Translitteration: *Fa-idhā faraghta fa-inṣab*
Svensk översättning: *Så när du är klar, fortsätt att sträva*

Språklig och teologisk förklaring

- **”Fa-idhā faraghta”** = ”Så när du är klar” eller ”när du har avslutat”
- **”Fa-inṣab”** = ”sträva”, ”arbeta hårt”, ”engagera dig”

Denna vers uppmanar Profeten **frid vare över honom** ﷺ att, när han är färdig med en uppgift (t.ex. bön, undervisning, eller annan plikt), inte vila i bekvämlighet – utan vända sig till nästa uppgift med samma intensitet.

Tolkningar:

- **Kontinuerlig strävan:**
  Islam är en religion av ständig rörelse – när en plikt är fullbordad, vänd dig till nästa.
- **Andlig uthållighet:**
- Efter att ha fullgjort en handling, vänd dig till Gud i bön, tillbedjan eller tjänst.
- **Profetens roll:**
  Han hade många uppgifter – när en var klar, började nästa. Detta är en modell för muslimers liv.

Pedagogiska reflektioner

För undervisning kan du:

Koppla till Profetens liv:
Hur exemplifierade han denna vers i sin vardag?
Diskutera arbetsmoral:
Vad innebär det att ”sträva” efter att ha avslutat något? Hur skiljer det sig från att ”vila”?
Skapa övningar: Be elever lista sina dagliga uppgifter – vad kan de göra efter att en är klar

för att fortsätta växa?

94:8
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب
och vänd dig med hela ditt hjärta [i bön] till din Herre.

Redaktionens Anteckningar

Translitteration: *Wa ilā rabbika fa-rghab*
Svensk översättning: *Och till din Herre, vänd ditt begär (strävan, längtan)*

Språklig och teologisk förklaring

- **”Wa ilā rabbika”** = ”Och till din Herre”
- **”Fa-rghab”** = ”rikt din strävan”, ”sök med begär”, ”längta efter”

Detta är den avslutande versen i suran och fungerar som en sammanfattande uppmaning: efter att ha fullgjort dina uppgifter (vers 7), rikta din energi, längtan och tillbedjan till Gud.

Tolkningar:

- **Andlig fokus:** All strävan bör i slutändan riktas mot Gud – inte mot världsliga mål.
- **Tillbedjan efter arbete:** När du är klar med dina plikter, vänd dig till Gud i bön, dhikr, eller reflektion.
- **Profetens roll:** Trots alla uppgifter och ansvar, är hans hjärta alltid riktat mot Gud.

Pedagogiska reflektioner

För undervisning kan du:

Koppla till vers 7:
Hur bildar verserna 7 och 8 en rytm av handling och andlig återkoppling?
Diskutera prioriteringar:
Vad innebär det att rikta sin strävan till Gud? Hur gör man det praktiskt?

Skapa övningar:
Be elever skriva ner vad de längtar efter – och hur de kan rikta den längtan mot något gudomligt.

Pedagogiska reflektioner för Surah al-Sharḥ

Surah al-Sharḥ (kapitel 94) är en kort men kraftfull sura som lämpar sig utmärkt för pedagogisk undervisning. Här är en sammanställning av pedagogiska reflektioner för hela kapitlet, vers för vers, med fokus på undervisning, övningar och relevans för olika åldersgrupper:

Vers 1: *Har Vi inte vidgat ditt bröst för dig?*

- **Tema:** Inre lättnad, andlig styrka
- **Reflektion:** Diskutera vad det innebär att känna lättnad i hjärtat. Hur kan Gud ge oss inre frid?
- **Övning:** Be elever rita eller beskriva vad ”vidgat bröst” kan symbolisera – t.ex. . lugn, tålamod, förståelse.

Vers 2: *Och Vi har lyft av dig din börda*

- **Tema:** Gudomlig hjälp, befrielse från tyngd
- **Reflektion:** Vad är en ”börda” i livet? Hur kan vi känna att något tungt lyfts bort?
- **Övning:** Skriv om en gång du kände lättnad efter en svår period.

Vers 3: *Den som tyngde din rygg*

- **Tema:** Svårighetens verkliga tyngd
- **Reflektion:** Hur kan psykisk eller andlig press kännas fysiskt? Vad lär oss detta om empati?
- **Övning:** Diskutera hur vi kan stötta andra vars ”ryggar är tyngda” – både bokstavligt och bildligt.

Vers 4: *Och Vi har höjt ditt namn*

- **Tema:** Ära, erkännande, gudomlig upphöjelse
- **Reflektion:** Vad innebär det att bli ihågkommen med respekt? Hur nämns Profetens

namn i vår vardag?
- **Övning:** Lista tillfällen då Profetens namn nämns – adhan, böner, khutbah – och diskutera varför.

Vers 5–6: *Med svårigheten kommer lättnad*

- **Tema:** Tröst, hopp, gudomligt löfte
- **Reflektion:** Varför upprepas detta budskap? Hur kan vi hålla fast vid det i svåra tider?
- **Övning:** Skapa en ”svårighet och lättnad”-dagbok där elever skriver om utmaningar och vad som hjälpte dem.

Vers 7: *När du är klar, fortsätt att sträva*

- **Tema:** Arbetsmoral, uthållighet
- **Reflektion:** Vad innebär det att inte vila i bekvämlighet? Hur kan vi vara produktiva utan att bli utbrända?
- **Övning:** Skapa en ”strävan-schema” – vad gör jag efter att jag är klar med en uppgift?

Vers 8: *Och till din Herre, vänd din längtan*

- **Tema:** Andlig fokus, riktning
- **Reflektion:** Vad längtar vi efter? Hur kan vi rikta vår strävan mot Gud?
- **Övning:** Be elever skriva ner sina mål – och hur de kan kopplas till andlig utveckling.