

---

## Att fasta under ramadan

### Definition

Fasta (ṣiyyām eller ṣawm) är en dyrkans-handling under vilken man under tiden mellan gryningen (den tidpunkt då gryningsbönen infaller) och skymningen (den tid då skymningsbönen infaller) avstår från all mat, dryck, sexuell aktivitet och allt annat som bryter fastan.

### Förtjänster med månaden ramadan

Ramadan är den islamiska kalenderns nionde månad. Den är årets bästa månad med en rad förtjänster, bland andra:

1. Det är den månad i vilken Koranen, den främsta och högst värderade av alla gudomliga skrifter, uppenbarades: I Koranen sägs: För att ge människorna vägledning [inleddes] i månaden ramadan uppenbarelsen av Koranen i vilken vägledningen klargörs och en måttstock ges med vilken rätt kan mätas och skiljas från orätt. Den av er som ser månens nytändning skall fasta månaden ut. (Sura al-Baqarah, 2:185)
2. Profeten b sa: "När månaden ramadan kommer öppnas portarna till paradiset, stängs portarna till helvetets eld och kedjas djävlarerna fast." (Ṣaḥīḥ al-Buḵārī: 3103; Ṣaḥīḥ Muslim: 1079) Månaden är således ett tillfälle för de troende att göra sitt yttersta för att komma närmare Gud genom att göra goda handlingar och undvika dåliga.
3. Den som hela denna månad fastar under dagens ljusa timmar och står i bön under natten kommer att få sina tidigare synder förlåtna. Profeten b sa: "Den som, till följd av uppriktig tro och förväntan inför Guds belöningar [i livet efter detta], fastar under månaden ramadan kommer att få alla sina tidigare synder förlåtna." (Ṣaḥīḥ al-Buḵārī: 1910; Ṣaḥīḥ Muslim: 760) Han sa också: "Den som med uppriktig tro och förhoppning om Guds belöningar [i livet efter detta] förrättar de frivilliga nattböner kommer att få alla sina tidigare synder förlåtna." (Ṣaḥīḥ al-Buḵārī: 1905; Ṣaḥīḥ Muslim: 759)
4. Laylat al-qadr ("ödesbestämmelsens natt"; också kallad "allmaktens natt") infaller i denna månad. Koranen meddelar oss att goda handlingar som utförs under denna natt är långt bättre än att göra dem under många år. I Koranen sägs: Allmaktens natt är mera värd än tusen månader... (Sura al-Qadr, 97:3) Den som med uppriktig tro och förhoppning om Guds belöningar i livet efter detta förrättar bön under denna natt kommer att få alla sina tidigare synder förlåtna.

Den fastande upplever två glädjestunder: en när han bryter fastan och en när han möter sin Herre.



---

## Visdomen bakom fastan

Skälen till att Gud I befäller de troende att fasta är flera och har både med detta liv och livet efter detta att göra:

Fastan hjälper oss att förverkliga taqwā (rättfärdighet, gudfruktighet, gudsmedvetenhet, vaksamhet mot det onda)

Att fasta är en dyrkanshandling genom vilken de troende söker närhet till sin Herre genom att, i vetskap om att Gud I ser dem, ge upp sina lidelsefulla begär och vid alla tidpunkter och på alla platser, privat och offentligt, placera sig själva i motsättning till alla fysiska frestelser.

### Fastan ger oss gott om träning i att avstå från synd och missgärningar

När en fastande person i fullständig lydnad inför Gud I avstår från otillåtna handlingar blir han kapabel att bringa sina nycker och begär under kontroll, med lätthet avstå från synd och inte framhärda i lögn och avvikelse från sanningen. Profeten b sa: "Den som inte avstår från bedrägliga ord och handlingar [medan han fastar] ska veta att Gud då inte har behov av att han avstår från mat och dryck." (Şaḥīḥ al-Buḵārī: 1804) Innebörden är att de som inte avstår från att ljuga och lura andra egentligen inte förstår syftet med att fasta.

### Fastan hjälper oss att minnas de behövande och de nödlidande och manar oss att känna empati för dem

Den fastande upplever tillfälligt bristens och hungerns kval och förstår då vilka allvarliga följder sådana plågor får för dem av hans muslimska medbröder och -syster som kan vara berövade livets nödtorft under långa perioder och genomlida extrem hunger och törst.

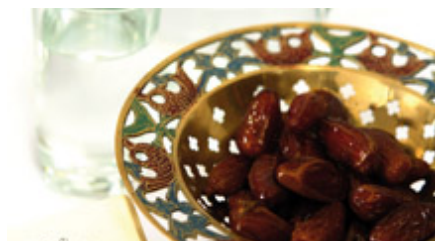
---

## Förtjänster med fastan

Fastan har en rad förtjänster, bland andra:

1. Den som fastar under denna månad, har en uppriktig tro på Gud, lyder Hans befallningar och är förvissad om Hans belöningar i livet efter detta, kommer att få alla sina tidigare synder förlåtna. Profeten b sa: "Den som, till följd av uppriktig tro och förväntan inför Guds belöningar [i livet efter detta], fastar under månaden ramadan kommer att få alla sina tidigare synder förlåtna." (Şaḥīḥ al-Buḵārī: 1910; Şaḥīḥ Muslim: 760)
2. Till följd av de fantastiska belöningar den fastande kommer att få för sin fasta och den sinnesro han kommer att äga, kommer han att uppleva gränslös lycka i livet efter detta. Profeten b sa: "Den fastande upplever två glädjestunder: en när han bryter fastan och en när han möter sin Herre." (Şaḥīḥ al-Buḵārī: 1805; Şaḥīḥ Muslim: 1151)
3. I paradiset finns en port kallad ar-rayyān genom vilken endast de som brukar fasta kan gå. Profeten b sa: "I paradiset finns en port kallad ar-rayyān genom vilken endast de som fastar kommer att gå på Återuppståndelsens dag. Ingen annan än dem kommer att gå genom den. Det kommer att sägas: 'Var är de som fastade?' Dessa kommer då att resa sig, och ingen annan än dem kommer att gå genom den. När de har gått igenom kommer den att stängas, och ingen annan kommer att kunna komma in." (Şaḥīḥ al-Buḵārī: 1797; Şaḥīḥ Muslim: 1152)
4. Det finns en specificerad belöning för varje dyrkanshandling med undantag för fastan, för vilken Gud i sin gränslösa frikostighet och nåd i överflöd kommer att belöna dem som genomför den. Profeten b sa: "Gud säger: 'Alla Adams ättlingars handlingar är för dem, med undantag för fastan som är för Mig, och Jag kommer att belöna den.'" (Şaḥīḥ al-Buḵārī: 1805; Şaḥīḥ Muslim: 1151)

Den fastande upplever två glädjestunder: en när han bryter fastan och en när han möter sin Herre .



---

## Sådant som bryter fastan

Den fastande måste undvika sådant som bryter fastan och gör den ogiltig:

1. Mat och dryck. I Koranen sägs: ... Ni får äta och dricka till dess den vita strimman av gryningsljuset kan urskiljas mot nattens mörker. Återuppta då fastan och håll den tills natten faller på... (Sura al-Baqarah, 2:187)  
Fastan för den som glömmet sig och råkar äta eller dricka något är dock fortsatt giltig och han betraktas inte som syndfull för att oavsiktligt ha gjort så. Profeten b sa: "Den som glömmet att han fastar och råkar äta eller dricka något ska fortsätta sin fasta, ty det är Gud som har gett honom att äta och att dricka." (Şahīḥ al-Buġārī: 1831; Şahīḥ Muslim: 1155)
2. Sådant som på något sätt kan klassificeras som liknande att äta och dricka:
  - Injektioner med näringsmässigt innehåll. Dessa förser kroppen med näringsämnen som den behöver och kan därför sägas likna att äta eller dricka.
  - Blodtransfusioner. Blodet är kroppens transportmedel som när det cirkulerar förser kroppens celler med syre och näring, och en tillförsel av blod kan därför liknas vid att äta eller dricka.
  - Rökning i alla dess former gör fastan ogiltig, ty att inhalera rök tillför kroppen en mängd toxiska ämnen.
3. Sexuell aktivitet där en mans penis förs in i en kvinnas vagina, oavsett om det resulterar i sädesuttömning eller inte.
4. Avsiktlig sädesuttömning till följd av sexuell kontakt, masturbation eller något annat sätt.

Våta drömmar, dvs. sexuellt upphetsande drömmar som resulterar i orgasm bryter dock inte fastan. En man kan kyssa sin hustru om han vet att han utan problem kan kontrollera sig och inte inbegriper sig i någon sexuell aktivitet som bryter fastan.

5. Avsiktlig kräkning. Oavsiktlig kräkning bryter dock inte fastan. Profeten b sa: "Den som kräks oavsiktligt medan han fastar behöver inte ta igen fastan genom att fasta en annan dag; men den som kräks avsiktligt måste fasta en annan dag för att han bröt sin [obligatoriska] fasta. (Sunan at-Tirmidī: 720; Sunan Abu Dāwūd: 2380)
6. Menstruation eller de blödningar (avslag) som inträder efter barnafödelse, oavsett när under dagen de kommer. Även om de börjar just före solnedgången bryts automatiskt fastan för den kvinnan. Om blödningarna upphör efter gryningen är den dagens fasta brutet och det är inte möjligt för den kvinnan att fasta den dagen. Profeten b sa: "Är det inte sant att en kvinna varken kan förrätta bön eller fasta när hon har blödningar?" (Şahīḥ al-Buġārī: 1850)

Utöver menstruationsblod och de blödningar (avslag) som inträder efter barnafödelse hindrar inte andra onormala blödningar från livmodern en kvinna från att fasta.

---

## Vilka är undantagna fastan?

För att göra det lättare för människor har Gud I undantagit vissa kategorier från att fasta:

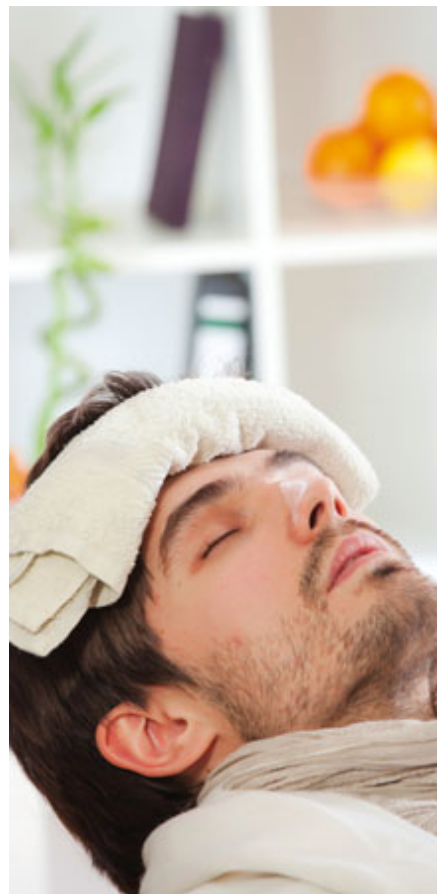
1 Sjuka vars medicinska tillstånd kommer att förvärras av att fasta har tillstånd att bryta fastan, men måste ta igen den eller de dagar de har missat efter ramadan.

2 Människor som omöjligen kan fasta på grund av ålder eller kronisk sjukdom utan hopp om tillfrisknande behöver inte fasta men måste kompensera det genom att för varje dag som han inte fastar förse en behövande med 1,5 kg av vanliga basvaror i landet i fråga.

3 Resande kan vid förflyttning från en plats till en annan eller vid temporär bosättning som varar mindre än fyra dagar bryta fastan och låta bli att fasta, men måste ta igen den eller de dagar de har missat efter ramadan. I Koranen sägs: ... Men den som är sjuk eller [stadd] på resa [skall fasta därefter] under motsvarande antal dagar. Gud vill göra det lätt - inte tungt - för er... (Sura al-Baqarah, 2:185)

4 Kvinnor som menstruerar eller har de blödningar (avslag) som inträder efter barnafödelse får inte fasta men måste ta igen dagarna som de missar efter ramadan. Skulle de fasta är fastan inte giltig. (se kapitlet "Den större rituella orenheten och helkroppsvättningen (ğusl)"98)

5 Havande och ammande kvinnor kan låta bli att fasta om de fruktar att fastande skulle vara skadligt för dem eller deras barn. De måste dock ta igen de dagar de har missat efter ramadan. .



---

## Vad gäller för dem som avsiktligt bryter fastan?

Att bryta fastan utan giltigt skäl är en allvarlig synd som vittnar om olydnad mot Gud. De som gör sig skyldiga till en sådan synd måste uppriktigt ångra sig inför Gud och också ta igen de dagar som de inte har fastat. De som idkar sexuellt umgänge på dagtid under ramadan måste, utöver att uppriktigt ångra sig och ta igen den missade dagen, göra bot genom att frige en muslimsk slav, något som också inskärper vilken betydelse islam lägger vid att frige människor från slaveriets bojor. Om de, som är vanligt i dagens värld, inte kan hitta någon slav att frige måste de fasta under två på varandra följande månader. Är de oförmögna till detta måste de ge sextio fattiga människor mat.

---

## Frivillig fasta

Muslimerna är ålagda en månadslång fasta en gång om året under månaden ramadan. De rekommenderas också, under förutsättning att de har förmågan, att fasta under andra dagar för att få mer belöning. Dessa dagar är:

1. 'Āšurā-dagen och en dag före eller efter den. Āšurā är den tionde i den islamiska kalenderns första månad muḥarram. Det är den dag då Gud I räddade Moses och dränkte Farao och hans väpnade styrkor. En muslim fastar på den dagen som ett uttryck för tacksamhet mot Gud I för att ha räddat Moses, och för att följa i vår profets fotspår som inte bara fastade denna dag utan också ombad sina följeslagare att fasta en dag före eller en dag efter den. (Musnad Aḥmad: 2154) När han

tillfrågades om att fasta den dagen sa han: "Den sonar [de synder som begåtts] föregående år." (Şahīḥ Muslim: 1162)

2. 'Arafah-dagen. 'Arafah är den nionde i den islamiska kalenderns tolfte månad ḍul-ḥijjah. Denna dag samlas pilgrimer som gör den årliga muslimska pilgrimsfärden hadj på den vidsträckta öppna slätt som kallas 'Arafah för att åkalla Gud, lovprisa Honom och glorifiera Honom. 'Arafah är årets bästa dag och de som inte gör hadj kan fasta den dagen. När Profeten b tillfrågades om att fasta den dagen sa han: "Den sonar begångna synder under det föregående och det kommande året." (Şahīḥ Muslim: 1162)
3. Sex dagar i šawwāl. Šawwāl ä den islamiska kalenderns tionde månad. Profeten b sa: "Den som fastar ramadan och sedan sex dagar i månaden šawwāl får belöning för att ha fastat hela året.

