



Att fasta hela tiden – inte den profetiska vägen

Hadithen på svenska

Från ‘Abdullah ibn ‘Omar – må Allah vara nöjd med dem båda – att Profeten ﷺ sade:

”Den som fastar för evigt (kontinuerligt), han har varken fastat eller brutit fastan.” (Återgiven av an-Nasa’i)

Förklaringen av hadithen

Profeten ﷺ varnade här för att fasta *al-abad* – det vill säga att fasta varje dag utan avbrott. Detta var något vissa följeslagare ville göra av iver och fromhet, men Profeten ﷺ korrigerade dem och visade att detta inte är en sunnahh.

1. ”Han har varken fastat eller brutit fastan”

Det betyder att den som fastar varje dag:

- **missar fastans verkliga syfte**, eftersom kroppen och själen blir

Att fasta hela tiden – inte den profetiska vägen

utmattade

- **inte får belöningen av riktig fasta**, eftersom den görs på ett sätt som Profeten ﷺ inte godkände
- **inte heller räknas som någon som bryter fastan**, eftersom han aldrig ger kroppen sin rätt

Det är alltså en form av överdrift som islam inte uppmuntrar.

2. Islam bygger på balans

Profeten ﷺ lärde följeslagarna att dyrkan ska vara:

- hållbar
- balanserad
- förenad med kroppens rättigheter
- i harmoni med familjens och livets behov

Att fasta varje dag bryter denna balans och leder till trötthet, svaghet och att man inte längre kan utföra andra viktiga handlingar.

3. Den bästa frivilliga fastan är Dawuds fasta

I andra hadither förklarade Profeten ﷺ att den bästa frivilliga fastan är:

en dag fasta, en dag vila.

Detta är den mest balanserade och mest belönade formen av frivillig fasta.

Lärdommar av hadithen

- **Islam avvisar överdrift i dyrkan**, även om avsikten är god.
- **Att fasta varje dag är inte tillåtet som frivillig vana**, eftersom det skadar kropp och själ.
- **Den som fastar varje dag får inte den belöning han tror**, eftersom han går emot profetisk vägledning.
- **Balans är en grundprincip i islamisk dyrkan.**
- **Den bästa frivilliga fastan är Dawuds fasta**, inte kontinuerlig fasta.
- **Profeten ﷺ vägledde följeslagarna till det som är hållbart och gynnar hela livet.**

Originallet på arabiska

قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما شاء الله من عباده بن عمر (مَنْ صَامَ الْأَبَدَ فَلَا صَامَ وَلَا أَفْطَرَ) رواه النسائي

10 Senaste inlägg:

- [Bönen gudomlig befallning](#)
- [Nationalismens Uppkomst i den Muslimska Världen](#)
- ['Awrah för män och kvinnor inom och utanför bön](#)
- [Bönen mellan befallning och uphöjelse](#)
- [Regeln om att be i Haram-kläder](#)
- [Att upphöja Allahs befallning är att be](#)
- [Förstå Koranen](#)
- [Lycka eller elände i nästa liv](#)
- [Frågor och svar angående ahl al-Kitabs Kött](#)
- [Rasism: Finns det en lösning?](#)

Kategorier:

[Biblioteket \(24\)](#) [Blandat \(1578\)](#) [Bönen \(21\)](#) [Bönetider \(93\)](#)

[Familj \(3\)](#) [Koranen \(859\)](#) [KORANENS BUDSKAP \(115\)](#)

[Sunnah \(1510\)](#)

Etiketter:

[40-Nawawi](#) [al-Albani](#) [al-Bukhari](#) [al-Husari](#) [al-Koran](#) [al-Othaymin](#)

[al-Sunnah](#) [Ali ibn Abi Taleb](#) [as-Salat](#) [as-Sawm](#) [as-](#)

[Sunnah A'lam](#) [al-Sunna](#) [al-Manshūra](#) [BÖNEN](#) [Bön](#)

[Bönetider](#) [Dajjal](#) [det förflutna](#) [det nästkommande](#) [De utvalda](#) [De](#)

[ödmjukas bön](#) [DJJAL](#) [Enkel förklaring](#) [FASTAN](#) [fasta och hälsa](#)

[fredagspredikan](#) [Följeslagare](#) [Hadith](#) [Hadither](#) [Hajj](#) [Halal](#) [Haram](#)

[Historia](#) [ibn al-Qayyim](#) [Ibn Baz](#) [Ibn Majah](#) [iftar](#) [Imam Muslim](#)

[islam](#) [islamic](#) [islamister](#) [Islams historia](#) [i'jaz al-Qur'an](#) [KAPITEL 1](#) [KAPITEL 2](#)
[KAPITEL 3](#) [KAPITEL 4](#) [KAPITEL 21](#) [KAPITEL 23](#) [KAPITEL 24](#) [KAPITEL 87](#) [KAPITEL 88](#) [KAPITEL 89](#) [KAPITEL 92](#)
[KAPITEL 93](#) [KAPITEL 95](#) [KAPITEL 96](#) [KAPITEL 97](#) [KAPITEL 98](#) [KAPITEL 100](#) [KAPITEL 105](#) [KAPITEL 106](#) [KAPITEL](#)
[107](#) [KAPITEL 109](#) [KAPITEL 110](#) [Kapitel 111](#) [KAPITEL 112](#) [KAPITEL 113](#) [KAPITEL 114](#) [Koran](#)

[Koranen](#) [KORANEN BERÄTTAR](#) [Koranen på svenska](#)

[Koranens budskap](#) [Koranvetenskap](#) [kvinnan](#) [laylat al-qadr](#) [Muhammad](#)
[muslimer](#) [Män runt om profeten](#) [Omar](#) [Othaymin](#) [PDF](#) [Profeten](#)

[Profeten sa](#) [Profeten sade](#) [profetens följare](#)

[Profetens Sirah](#) [RAMADAN](#) [Sahaba](#) [Sahabah](#) [Salah](#) [Salat](#)

[sira](#) [Sirah](#) [Souhur](#) [Sunnah](#) [tawhid](#) [Tro](#) [Vägen till Koranen](#) [أعلام](#)

[السنة المنشورة](#)
