



De fysiska, psykiska och andliga fördelarna med fastan

Innehåll

- Fastans historia och dess förtjänst
- Fastans fördelar
- De psykiska fördelarna med fastan
- De fysiska fördelarna med fastan
- De sociala fördelarna med fastan

Det råder ingen tvekan om att fastan i [Ramadan](#) medför många fördelar för muslimerna. Den är en stor möjlighet till ånger och återvändande till Allah, och en idealisk tid för att sluta med dåliga vanor och ersätta dem med dyrkan, lydnad och goda handlingar. Ett av fastans viktigaste syften är att öka gudsfruktan, rena själen och förädla den, och den är ett bevis på den muslimska människans lydnad och underkastelse inför sin Herres befallning.

Fastans fördelar begränsas inte enbart till den andliga sidan, utan den har många fysiska, psykiska och själsliga fördelar som förnyar människans energi och stärker hennes drivkraft att sträva i både världsliga och religiösa angelägenheter. Vilka är dess viktigaste fördelar? Och hur kan man uppnå dem på rätt sätt?

Fastans historia och dess förtjänst

Allah, den Upphöjde, föreskrev fastan för alla sina tjänare under det andra året efter hijra, där Han säger: **”O ni som tror! Fastan är föreskriven för er, liksom den var föreskriven för dem före er, så att ni må bli gudsfruktiga.”** (Sura al-Baqarah 183)

Fastans förtjänst har nämnts i många verser och profetiska hadither, bland dem:

- Från [Abu Hurayra](#) - må Allah vara nöjd med honom - att Profeten ﷺ sade: **”Allah, den Mäktige och Ärорike, säger: Fastan är för Mig och Jag belönar för den. Han lämnar sin lust, sin mat och sin dryck för Min skull. Fastan är ett skydd. Den fastande har två glädjestunder: en glädje när han bryter fastan och en glädje när han möter sin Herre. Och doften från den fastandes mun är mer väldoftande hos Allah än myskens doft.”** (Sahih al-Bukhari 7492)
- Från Jabir - må Allah vara nöjd med honom - att en man frågade Allahs Sändebud ﷺ: **”Vad säger du om jag ber de föreskrivna bönerna, fastar Ramadan, tillåter det tillåtna och förbjuder det förbjudna och inte lägger till något mer - kommer jag att gå in i Paradiset?”** Han sade: **”Ja.”** (Sahih Muslim)
- Från Abu Hurayra - må Allah vara nöjd med honom - att Profeten ﷺ sade: **”Den som fastar Ramadan av tro och hopp om belöning, får sina tidigare synder förlåtna.”** (Muttafaq ‘alayh)

Fastans fördelar

Fastans fördelar är många och omfattar alla aspekter av människans liv, vare sig de är fysiska, psykiska, andliga eller religiösa. Vi nöjer oss inte med att tala om dessa fördelar ur en religiös och andlig synvinkel, utan vi ser också på dem ur ett vetenskapligt och medicinskt perspektiv.

De psykiska fördelarna med fastan

Fastan är en djup psykisk resa mot balans och frid. Varje morgon i Ramadan är en ny möjlighet att rena själen från världens orenheter och begär. Bland de viktigaste psykiska fördelarna:

- **Utveckling av personligheten:** Fastan är en möjlighet att utveckla personligheten och träna själen i att bära ansvar. Den lär människan

De fysiska, psykiska och andliga fördelarna med fastan

- att kontrollera sina begär, stärker hennes vilja och ökar hennes tro.
- **Att tygla själen:** Fastan hjälper till att tygla själen och lämna dåliga vanor som rökning och överätning. Genom hunger och törst inser människan värdet av de välsignelser hon har och blir mer kapabel att kontrollera sina begär.
- **Känsla av trygghet och ro:** Fastan hjälper människan att leva i psykisk och intellektuell ro, då hon fokuserar på dyrkan och undviker allt som stör hennes fasta och bevarar gott uppförande.
- **Stärkande av tro och övertygelse:** Fastan stärker tron och övertygelsen. När människan känner sin svaghet och sitt behov av Allah, ökar hennes tro och hennes övertygelse blir starkare.

De fysiska fördelarna med fastan

Nutida läkare rekommenderar "intermittent fasting", det vill säga att avstå från mat och dryck under en viss tid, vilket liknar muslimernas fasta i hög grad eftersom det har många hälsomässiga fördelar enligt forskning och medicinska studier. Bland de mest bekräftade fördelarna:

- **Förebyggande av fetma och dess följsjukdomar:** Fastan hjälper till att bibehålla en hälsosam vikt och minskar risken för fetmarelaterade sjukdomar som hjärtsjukdomar, högt blodtryck och diabetes.
- **Minskning av inflammation:** Fastan bidrar till att minska inflammationsnivåerna i kroppen, vilket förbättrar den allmänna hälsan och minskar risken för många sjukdomar.
- **Förbättrade kognitiva funktioner:** Fastan kan förbättra hjärnans funktioner och kognitiva förmågor och kan hjälpa till att förebygga neurodegenerativa sjukdomar.
- **Kontroll av blodsockernivåer:** Fastan hjälper kroppen att förbättra sin insulinkänslighet, vilket bidrar till att hålla blodsockret på normala nivåer.
- **Förbättrad hjärthälsa:** Fastan bidrar till att sänka nivåerna av skadligt kolesterol och förbättra artärernas hälsa, vilket stärker hjärtat och blodkärlen.
- **Långsammare åldrande:** Det tros att fastan har anti-aging-effekter. Den hjälper till att förnya celler och vävnader och kan bidra till att förlänga livslängden.

De sociala fördelarna med fastan

Under den välsignade månaden Ramadan ökar bilderna av social solidaritet mellan muslimer. Fastan ger också stora fördelar för samhället

De fysiska, psykiska och andliga fördelarna med fastan

som helhet. Bland de viktigaste:

- **Att bygga en god individ:** Fastan hjälper till att utveckla gudsfruktan och goda egenskaper hos individen, vilket leder till att bygga ett gott och tryggt samhälle.
- **Stärkande av social solidaritet:** Fastan stärker känslor av empati och barmhärtighet mellan människor, vilket uppmuntrar till att hjälpa de fattiga och behövande.
- **Stärkande av ärlighet och pålitlighet:** När en person fastar påminns han ständigt om att Allah vakar över honom, vilket innebär frånvaro av fusk och korruption i samhället.