



# De två typerna av fasta

Det finns två typer av fasta inom Islam:

1. Obligatorisk fasta – Ramadan
2. Frivillig fasta – olika tillfällen under året

## Obligatorisk fasta – Ramadan

Allah den Allsmäktige säger i den Heliga Koranen:

*”O ni som tror! Fasta är föreskriven för er, precis som den var föreskriven för dem som kom före er – för att ni skall bli gudfruktiga.”*

— Koranen, Al-Baqarah 2:183

*”Ramadans månad är den månad under vilken Koranen uppenbarades – en vägledning för människorna och tydliga bevis på vägledning och ett rättesnöre [mellan rätt och fel]. Den av er som är vittne till månaden skall fasta under den.”*

— Koranen, Al-Baqarah 2:185

Profeten Muhammad (frid och välsignelse vare över honom) förtydligade fastans ställning som en av islams fem pelare. Ibn Omar (må Allah vara nöjd med honom) återberättar:

*”Islam är uppbyggt på fem [pelare]: Att vittna om att ingen utom Allah har rätt att dyrkas och att Muhammad är Hans sändebud, att förrätta bönen, betala zakat, utföra hajj till Ka’bah och att fasta under Ramadan.”*

— Al-Bukhari och Muslim

Ramadanfastan är alltså obligatorisk för varje myndig och frisk muslim. Utöver denna finns det frivilliga fasteformer som ger extra belöning.

För att illustrera vad som är obligatoriskt och vad som är frivilligt återberättas följande:

**Talha ibn Ubaidullah (må Allah vara nöjd med honom) berättar:** En man från Najd kom till Profeten (frid och välsignelse vare över honom) med rufsigt hår. Vi hörde hans höga röst men förstod inte vad han sade – tills han kom nära. Det visade sig att han frågade om islam. Allahs Sändebud svarade:



*”Du måste be de fem bönerna fullständigt varje dag och natt. Mannen frågade: Finns det fler böner? Profeten svarade: Nej – men om du vill kan du be frivilliga böner. Sedan sade Profeten: Du måste fasta under Ramadans månad. Mannen frågade: Finns det mer fasta? Profeten svarade: Nej – men om du vill kan du fasta frivilligt. Sedan sade Profeten: Du måste betala zakat. Mannen frågade: Finns det något mer att betala? Profeten svarade: Nej – om du inte väljer att ge frivillig välgörenhet. Mannen drog sig tillbaka och sade: Vid Allah! Jag skall varken göra mer eller mindre än detta. Profeten sade: Om han håller vad han sagt kommer han att lyckas.”*

— Al-Bukhari

## Frivillig fasta

Det finns många rekommenderade tillfällen för frivillig fasta under det islamiska året. Nedan följer de viktigaste:

### 1. Arafah-dagen – den 9:e Dhul-Hijjah

Denna dag rekommenderas för den som inte utför hajj. Profeten (frid och välsignelse vare över honom) sade:

*”Jag hoppas att Allah skall låta fastan på Arafah-dagen sona för synderna från det föregående och det kommande året.”*

— Muslim

### 2. Ashura-dagen – den 10:e Muharram

*”Jag hoppas att Allah skall låta fastan på Ashura-dagen sona för synderna från det föregående året.”*

— Muslim

### 3. Sex dagar under månaden Shawwal

*”Den som fastar Ramadan och sedan följer det med sex dagars fasta under Shawwal, det är som om han hade fastat hela året.”*

— Muslim

### 4. Första delen av månaden Sha’ban

Abu Salamah återberättar att han frågade Aisha (må Allah vara nöjd med henne) om Profetens fasta:

*”Han fastade ibland så länge att vi trodde att han aldrig skulle sluta fasta,*

*och han avbröt fastan ibland så länge att vi trodde att han aldrig mer skulle fasta. Jag har aldrig sett honom fasta så mycket under någon annan månad som under Sha'ban – det framstod som om han fastade nästan hela månaden, utom några dagar.”*

— Al-Bukhari och Muslim

## 5. De tio första dagarna av månaden Dhul-Hijjah

*”Inga goda gärningar som utförs på andra dagar är överlägsna dem som utförs under dessa tio dagar. Följeslagarna frågade: Inte ens jihad? Han svarade: Inte ens jihad – utom den man som ger sig ut och riskerar sitt liv och sin egendom för Allahs skull och återvänder utan något av det.”*

— Al-Bukhari

## 6. Månaden al-Muharram

*”Den mest utmärkta fastan efter Ramadan är fastan under Allahs månad, al-Muharram. Och den mest utmärkta bönen efter den obligatoriska bönen är nattbönen.”*

— Muslim

## 7. De vita dagarna (Al-Ayyam al-Beedh) – den 13:e, 14:e och 15:e

*”Allahs Sändebud beordrade oss att fasta de tre vita dagarna i månaden – den 13:e, den 14:e och den 15:e. Och han sade att de är som att fasta hela året.”*

— An-Nasa'i, graderad autentisk av Ibn Hibban

## 8. Måndag och Torsdag

*”Handlingarna läggs fram [inför Allah] varje måndag och torsdag. Då vill jag att mina handlingar skall läggas fram medan jag fastar.”*

— At-Tirmidhi

*”Allah förlåter varje muslim varje måndag och torsdag – utom de två som bär på fiendlighet mot varandra. Han säger: Dröj med dem tills de försonas.”*

— Ahmad, med autentisk kedja

## 9. Profeten Dawuds fasta – varannan dag

*”Den mest älskade bönen inför Allah är Dawuds bön, och den mest älskade fastan inför Allah är Dawuds fasta. Han sov halva natten, bad en tredjedel av natten och sov den sista sjättedelen. Han fastade en dag och*



*åt en dag.”*

— Al-Bukhari

## 10. Den som är ogift och inte har möjlighet att gifta sig

Abdullah ibn Masud (må Allah vara nöjd med honom) återberättar:

*”O unga människor! Den av er som har möjlighet att gifta sig skall gifta sig - för äktenskapet sänker blicken och skyddar dygden. Den av er som inte kan gifta sig skall fasta - för fastan dämpar den sexuella driften.”*

— Al-Bukhari

## Ogillad (makruh) fasta

Följande fasteformer är ogillades av Profeten (frid och välsignelse vare över honom):

### 1. Fasta på Arafah-dagen för den som befinner sig vid Arafah under hajj

Profeten (frid och välsignelse vare över honom) förbjöd den som utför hajj och befinner sig på Arafah-platsen att fasta just den dagen. [Abu Dawud, graderad sahih av Al-Hakim]

### 2. Att singelut fredagen (Jumuah) för fasta

*”Sannerligen är Jumuah er eid - fasta alltså inte under den, om du inte fastar dagen före eller dagen efter.”*

— Al-Bazzar, med grund i Al-Bukhari och Muslim

### 3. Att singelut lördagen för fasta

*”Fasta inte på lördagen, förutom vad som har gjorts obligatoriskt för er. Om någon av er inte finner något [att äta] utom en druvkärna eller en trädgren, skall han tugga på det [istället för att fasta].”*

— Abu Dawud, At-Tirmidhi, An-Nasa'i och Ibn Majah

### 4. Fasta i slutet av Sha'ban (efter den 15:e)

*”När mitten av Sha'ban inträder, fasta inte.”*

— Abu Dawud, At-Tirmidhi, An-Nasa'i och Ibn Majah; graderad sahih av Ibn Hibban



## Förbjuden (haram) fasta

Följande fasteformer är uttryckligen förbjudna:

### 1. Al-Wisal – att fasta utan uppehåll i mer än ett dygn

*”Praktisera inte al-wisal [sammanhängande fasta utan att bryta fastan].”*  
— Al-Bukhari

*”Akta er för att praktisera al-wisal.”*  
— Al-Bukhari och Muslim

### 2. Fasta på tvivel-dagen (Ash-Shakk) – den 30:e Sha’ban

*”Den som fastar på tvivelsdagen har sannerligen visat olydnad mot Abd al-Qasim [Profeten].”*  
— Al-Bukhari, med ofullständig kedja

### 3. Att fasta varje dag under hela året utan uppehåll

*”Den som alltid fastar har i verkligheten inte fastat.”*  
— Muslim

*”Den som alltid fastar varje dag har varken fastat eller brutit sin fasta.”*  
— Ahmad och An-Nasa’i, graderad sahih

### 4. En hustrus frivilliga fasta utan makens tillstånd – när han är hemma

*”En hustru skall inte fasta – inte ens en dag – medan hennes man är hemma, utan hans tillstånd. Undantaget är Ramadan.”*  
— Al-Bukhari och Muslim

### 5. Fasta under Eid-ul-Fitr och Eid-ul-Adha

Omar (må Allah vara nöjd med honom) sade:

*”Detta är två dagar som Allahs Sändebud förbjöd oss att fasta på: dagen då ni bryter er ramadanfasta [Eid-ul-Fitr] och dagen då ni äter av ert offer [Eid-ul-Adha].”*  
— Muslim

### 6. De tre Tashriq-dagarna – den 11:e, 12:e och 13:e Dhul-Hijjah

*”Fasta inte under dessa dagar. De är dagar av ätande, drickande, äktenskapliga relationer och ihågkommande av Allah.”*



— At-Tabarani, med grund i Muslim

### 7. Fasta för en kvinna under menstruation eller postpartal blödning

Lärde muslimer är eniga om att en menstruerande kvinna eller en kvinna med postpartal blödning inte kan fasta under den perioden. Profeten (frid och välsignelse vare över honom) sade:

*”Är det inte sant att när hon menstruerar, ber hon inte och fastar hon inte? Det är en form av bristfällighet i hennes religiösa praktisering.”*

— Al-Bukhari

### 8. Fasta för en sjuk person som fruktar att det kan kosta honom livet

Allah den Allsmäktige säger i Koranen:

*”Och döda inte er själva. Sannerligen är Allah den Allnådigaste mot er.”*

— Koranen, An-Nisa 4:29