



# Den bästa frivilliga fastan – Profetens vägledning

## Hadithen på svenska

Från ‘Abdullah ibn ‘Amr ibn al-‘As – må Allah vara nöjd med dem båda – som sade att Profeten ﷺ sade till honom:

**”Du fastar hela tiden och står i bön på nätterna.”** Jag sade: ”Ja.” Han sade: **”Om du gör så kommer dina ögon att försvagas och din själ att tröttas. Den som fastar hela tiden har inte fastat (på rätt sätt). Fastan av tre dagar (varje månad) motsvarar fasta hela året.”** Jag sade: ”Jag orkar mer än så.” Han sade: **”Fasta då som Dawud (David) – han fastade en dag och bröt fastan en dag.”** (Återgiven av al-Bukhari och Muslim)

*Ordet نَفَيْتَ betyder: tröttas, mattas, försvagas.*

## Förklaringen av hadithen

Denna hadith är en av de viktigaste texterna om balans i dyrkan. ‘Abdullah ibn ‘Amr var känd för sin starka vilja och sin önskan att göra mycket dyrkan. Profeten ﷺ såg dock att hans iver riskerade att skada honom – och lärde honom (och oss) en central princip:

## Islam bygger på balans, inte extremitet.

Profeten ﷺ förklarar att:

### 1. Att fasta hela tiden försvagar kroppen och själen

Ögonen blir svaga, kroppen tröttnas, och själen blir utmattad. Dyrkan ska stärka människan, inte bryta ner henne.

### 2. ”Den som fastar hela tiden har inte fastat”

Det betyder att den som överdriver förlorar fastans verkliga syfte: närhet till Allah, inte självplågeri.

### 3. Fastan av tre dagar per månad motsvarar fasta hela året

Eftersom varje god handling belönas tiofalt, blir tre dagar som trettio – alltså en hel månad. Upprepat varje månad blir det som ett helt års fasta.

### 4. Den bästa frivilliga fastan är Dawuds fasta

Profeten ﷺ gav honom den bästa möjliga nivån: **en dag fasta, en dag vila**. Det är den mest balanserade, mest hållbara och mest belönade formen av frivillig fasta.

Hadithen visar att Profeten ﷺ inte bara lärde ut dyrkan – han lärde ut hur man dyrkar på ett sätt som bevarar hälsa, glädje och långsiktighet.

## Lärdommar av hadithen

- Islam avskyr extremitet i dyrkan, även om avsikten är god.
- Kroppen har rättigheter, och dyrkan får inte skada den.
- Tre dagars fasta per månad motsvarar fasta hela året.
- Den bästa frivilliga fastan är Dawuds fasta – en dag fasta, en dag vila.
- Profeten ﷺ vägledde följeslagarna individuellt, efter deras förmåga och situation.
- Dyrkan ska vara hållbar, inte något som leder till utmattning eller avsmak.

## Originaliet på arabiska

قال: قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: (إِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمْتَ لَهُ الْعَيْنُ، وَنَفِهْتَ لَهُ النَّفْسُ، لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ، صَوْمٌ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ صَوْمُ الدَّهْرِ كُلِّهِ) قلت: فإني أطيق أكثر من ذلك، قال: (فَصُمْ صَوْمَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا، وَيُفْطِرُ يَوْمًا) رواه البخاري ومسلم. معنى (نَفِهْتَ) أي: تعبت وكلت

### 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 upphöjelse](#)
- [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](#)

---