



Fastan som skydd – särskilt för den unge

Hadithen på svenska

Från ‘Alqama och al-Aswad – må Allah vara nöjda med dem – som sade:

”Vi var tillsammans med Profeten ﷺ som unga män och vi hade inte (medel för att gifta oss). Då sade Allahs Sändebud ﷺ: ‘Ni unga män! Den som av er har förmåga till äktenskap, låt honom gifta sig, för det är mer sänkande för blicken och mer bevarande av kyskheten. Och den som inte kan, låt honom fasta, för fastan är ett skydd för honom.’” (Överens om av al-Bukhari och Muslim)

*Ordet **al-ba’ah** betyder i språket samlag, men avses här: den som har förmåga att gifta sig genom att kunna bära äktenskapets kostnader. Ordet **al-wija’** betyder skydd och barriär.*

Förklaringen av hadithen

Profeten ﷺ riktar sig här direkt till unga män – en grupp som ofta kämpar med starka begär, begränsade resurser och en önskan att leva rätt. Hadithen ger en tydlig och balanserad vägledning.

1. Äktenskapet är den bästa vägen för att bevara kyskhet

Profeten ﷺ säger:

- **"Det är mer sänkande för blicken"** – det hjälper den troende att undvika förbjudna blickar.
- **"Det är mer bevarande av kyskheten"** – det skyddar från fall i synd.

Äktenskapet är alltså inte bara socialt eller känslomässigt – det är en religiös väg till renhet och stabilitet.

2. Den som inte kan gifta sig – låt honom fasta

Fastan är den bästa tillfälliga lösningen för den som ännu inte har möjlighet att gifta sig. Varför?

- Fastan dämpar begär.
- Den lugnar kroppen och själen.
- Den stärker självkontrollen.
- Den riktar hjärtat mot Allah.

Profeten ﷺ beskriver fastan som **"wija"** – en sköld, ett skydd, en barriär mellan människan och synden.

3. Profetens ﷺ pedagogik

Hadithen visar hur Profeten ﷺ:

- förstår ungdomens utmaningar
- ger praktiska lösningar
- erbjuder både en långsiktig väg (äktenskap) och en kortsiktig väg (fasta)
- betonar balans, inte förtryck av naturliga behov

Lärdommar av hadithen

- Äktenskapet är den bästa vägen för att bevara kyskhet och kontrollera begär.
- Fastan är den bästa tillfälliga lösningen för den som inte kan gifta sig.
- Fastan fungerar som ett skydd, både fysiskt och andligt.
- Profeten ﷺ tog hänsyn till ungdomens verklighet, deras styrkor och svårigheter.

- Islam erbjuder praktiska, balanserade lösningar, inte orealistiska krav.
- Att sänka blicken och bevara kyskheten är centrala delar av tron.

Originallet på arabiska

قالا: كنا مع النبي صلى الله عليه وسلم شباباً ما Allah vara nöjd med dem عن علقمة والأسود لا نجد شيئاً، فقال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يا معشر الشباب! من استطاع الباءة فليتزوج؛ فإنه أغضّ للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء) متفق عليه. (الباءة) في اللغة الجماع، والتقدير: من استطاع منكم الجماع لقدرته على مؤن النكاح. وقيل: المراد بالباءة هنا مؤن الزواج. و(الجاء) الوقاية والحماية

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](#)
