



Fastans etikett – att bevara sin värdighet

Hadithen på svenska

Från Abu Hurayra – må Allah vara nöjd med honom – att Allahs Sändebud ﷺ sade:

”När någon av er fastar en dag, ska han inte tala oanständigt eller bete sig okunnigt. Och om någon angriper honom eller förolämpar honom, ska han säga: 'Jag är en fastande man.'” (Återgiven i *Sunan Ibn Majah*)

Förklaring av hadithen

Denna hadith visar att fastan inte bara är en fysisk handling, utan en **inre disciplin** som formar karaktären. Profeten ﷺ lär oss **hur vi ska uppträda under fastan**, särskilt i mötet med provokationer.

1. ”Inte tala oanständigt” – فَلَا يَرْفُثُ

Rafath syftar på:

- oanständigt språk

- sexuella anspelningar
- all form av vulgärt eller respektlöst tal

Fastan kräver att man **kontrollerar sin tunga** och håller sig borta från allt som smutsar ner själen.

2. "Inte bete sig okunnigt" – وَلَا يَجْهَلُ

Jahl innebär:

- att agera med ilska, arrogans eller oförskämdhet
- att tappa tålamodet, bli aggressiv eller svara med hårda ord

Fastan ska istället leda till **självbehärskning, tålamod och mildhet**.

3. "Om någon förolämpar honom..." – فَإِنْ جَهَلَ عَلَيْهِ أَحَدٌ

Om någon:

- provocerar
- förolämpar
- startar ett gräl

...ska den fastande **inte svara med samma mynt**, utan istället säga:

4. "Jag är en fastande man" – إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ

Detta är ett sätt att:

- **påminna sig själv** om varför man avstår från att svara
- **signalera till den andre** att man inte vill gräla
- **bevara sin värdighet och sin fasta**

Det är en **självkontrollens deklARATION** – ett sätt att skydda sin fasta från att förstöras av ilska eller synd.

Lärdomar från hadithen

- Fastan kräver att vi kontrollerar både tungan och temperamentet.
- Att fasta innebär att avstå från synd, inte bara från mat och dryck.
- Att säga "Jag är fastande" är ett sätt att skydda sig själv från att falla i synd.

- Fastan är en träning i tålamod, ödmjukhet och självrespekt.
- Profeten ﷺ lärde oss att möta förolämpningar med lugn och självbehärskning.

Originallet på arabiska

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ”إِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ، فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ، فَإِنْ جَهِلَ عَلَيْهِ أَحَدٌ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ“ رواه ابن ماجه – [سنن ابن ماجه