



Fastans inre hemligheter

Imam Ibn Qudâmah al-Maqdisî (d.620 EH/1341 E Kr.)

Ur Mukhtasar Minhâdj ul-Qâsidîn (sid. 38-41)

- [Närheten till Gud]
- Fastans rekommenderade handlingar
- En förklaring av de inre hemligheterna under fastan och dess karakteristik
- Rekommenderad (*tatawwu'*) fasta

[Närheten till Gud]

Du bör känna till att i fastan (*sawm*) finns det en speciell kvalitet som inte finns hos någonting annat, nämligen närheten till Gud så som Han säger:

"Fastan är för Mig och Jag kommer att belöna den." [[al-Bukhârî och Imam Muslim]]

Detta är tillräckligt för att visa på fastans höga status. På samma sätt är *Ka'ba* upphöjt och bevärdigat så som det framgår i Hans uttalande:

"Rena Min helgedom för alla som skall gå runt den..." [[Koranen, Kapitel 22 al-Hajj [Vallfärden] vers:26]]

Ja sannerligen har fastan sin inneboende kraft endast på grund av två koncept:

Den första: Att den är en hemlighet och således en dold handling, ingen ur skapelsen kan se den. Därför kan *riyâ'* [att visa upp och utföra sin religiösa handling för att söka människornas gillande – övers.] inte leta sig in i den.

Det andra: Det är ett medel till att kuva Guds fiender. Detta då den väg som Guds fiender slagit in på (i syfte att vilseleda Adams söner) är begärens väg. Och att äta och dricka stärker dessa begär. Det finns många rapporter [från Guds budbärare – över honom vare frid – och de tidiga generationernas muslimer – övers.] som visar på fastans meriter.

Fastans rekommenderade handlingar

Måltiden innan gryningen (*suhûr*) och att skjuta på att inta denna är rekommenderat (*i.e. mustahab*) liksom det är att föredra att skynda sig till att bryta fastan och att göra så med dadlar.

Att vara generös i givandet är också rekommenderat under Ramadan så väl dom att göra goda gärningar och att öka sin välgörenhet. Detta är i enlighet med Guds budbärare – må Guds frid och välsignelser vara över honom – väg.

Det är också rekommenderat att studera Koranen och att göra *i'tikâf* [att dra sig undan i avskildhet för att dyrka Gud och söka Hans närhet, t ex i moskén – övers.] under Ramadan i synnerhet under månadens tio sista dagar såväl som att öka sina ansträngningar (vad gäller goda handlingar) i den.

I de två autentiska samlingarna [av profettrationer (*hadîth*) Sahîh Muslim och Sahîh al-Bukhârî] återges 'Â'ishas ord – må Gud vara nöjd med henne: "*Då de tio dagarna (i slutet av Ramadan) kom brukade profeten – över honom vare frid – dra åt sina kläder (izâr) runt midjan, tillbringa natten i dyrkan och väcka sin familj (till bönen).*"

De lärde har nämnt två åsikter angående betydelsen av formuleringen "*dra åt sina kläder (izâr) runt midjan*":

Den första är: Att det betyder att vända sig bort från kvinnor.

Den andra är: Att det är ett uttryck som syftar på hans – över honom vare frid – ivrighet och ihärdighet i att göra goda handlingar.

De säger också att orsaken till hans – över honom vare frid – ansträngningar under de tio sista dagarna av Ramadan var på grund av att han – över honom vare frid – sökte qadr-natten (*laylat ul-qadr*).

En förklaring av de inre hemligheterna under fastan och dess karakteristik

Fastan har tre nivåer: De vanligas fasta, de särskildas fasta och de särskildas bland de särskildas fasta.

Vad gäller de vanligas fasta så är den att avhålla magen och de privata delarna av kroppen från att stilla sina begär.

De särskildas fasta är att hålla tillbaks ens blickar, tungor, händer, fötter, hörsel och ögon så väl som resten av kroppen från att begå syndiga handlingar.

Vad gäller **de särskildas bland de särskildas fasta** så är den hjärtats fasta [och avhållsamhet] från att distraheras av denna världen (*dunyâ*) och de tankar som leder en bort från Gud, den upphöjde, såväl som avhållsamhet från alla de ting som Gud har gjort motsvarande dessa.

Bland det som utmärker de särskildas bland de särskildas fasta är att sänka blicken och skydda tungan från den avskyvärda tal som är förbjudet (*haram*), ogillat (*makruh*) eller som inte ger någon nytta såväl som att kontrollera resten av kroppen.

I en profettradiation (*hadîth*) återgiven av al-Bukhârî:

Den som inte överger falskt tal och dess handlande, av honom behöver inte Gud att han lämnar mat och dryck.” [[Sahîh al-Bukhârî, Abu Dawûd, at-Tirmidhî och Ibn Madjah]]

En annan karakteristik hos de särskilda av de särskildas fasta är att man inte äter för mycket av maten under natten. Istället äter man i lagom mängd, för sannerligen fyller Adams son *inte* ett ondare kärll än sin egen mage. Om han skulle äta sig mätt under den första delen av natten, då skulle han inte kunna göra sig själv nyttig under återstoden av natten [för att dyrka Gud och söka Hans närhet – övers.].

På samma sätt kommer han inte att vara sig själv till nytta tills kvällen om han äter sig mätt vid målet innan gryningen (*suhûr*). Detta är på grund av att överdrivet ätande fostrar lathet och sjuklig slöhet. Därför försvinner

också syftet med fastan på grund av ens överdrivna ätande för vad som avses med fastan är att man smakar på hungern och blir till en av dem som överger begär.

Rekommenderad (*tatawwu'*) fasta

Vad gäller den rekommenderade fastan bör du veta att det är fördelaktigt att fasta under vissa dagar. En del av dessa fördelaktiga dagar inträffar årligen så som att fasta under de sex första dagarna i månaden *shawâl* efter ramadan, fastan under '*arafah*-dagen, '*Ashûradagen* och de tio dagarna i månaderna *dhul-hidja* och *Muharram*.

Några av dem inträffar varje månad, så som under den första delen av månaden, mitten av den och den sista delen av den. Så den som fastar under den första delen av månaden, mitten av den och i slutet av den, denne har gjort bra ifrån sig.

Några inträffar varje vecka och de är varje måndag och torsdag. Den mest förträffliga fastan är Dawûds [dvs profeten David] – över honom vare frid – fasta. Han brukade fasta en dag och bröt sedan sin fasta dagen efter. Detta uppfyller följande tre mål:

Det första: Att själen ges sin andel dagen då fastan bryts. Och under fastedagen fullföljer den sin dyrkan helt och fullt.

Det andra: Att dagen då man äter blir till en dag av tacksamhet (*shukr*) och dagen då man fastar blir till en dag av tålamod (*sabr*). Och tro (*îmân*) är uppdelat i två halvor: tacksamhet och tålamod.

Det tredje: Att detta är den svåraste kampen för själen (*nafs*). Detta är för att varje gång själen blir vant vid ett visst tillstånd övergår det till det.

Vad gäller att fasta varje dag så har det rapporterats av Imam Muslim från Abu Qatâdah att 'Omar – må Gud vara nöjd med honom – frågade profeten – över honom vare frid:

"Hur är det med den som fastar varje dag?" Han – över honom vare frid – svarade: *"Han fastar inte och inte heller bryter han sin fasta"* – eller – *"han fastade inte och har bröt inte sin fasta"*. [[Sahih, Imam Muslim]]

Detta gäller den som fastar kontinuerligt även under de dagar under vilka

fasta är förbjudet.

Du bör veta att den som har getts ett intellekt känner till målet för fastan. Därför anstränger han sig till en sådan grad att han inte kommer att kunna göra någonting som är till mer nytta för honom än det.

Ibn Mas'ûd brukade fasta väldigt lite och det rapporteras att han brukade säga: *"Då jag fastar blir jag svag i mina böner. Och jag föredrar bönen framför (den frivilliga) fastan."*

Några av dem (*sahâba* – profetens, över honom vare frid, följeslagare) brukade försvagas i sin Koranrecitation då de fastade. Således brukade de öka fastebrytandet (dvs de fastade mindre av den frivilliga fastan) till dess att de balanserat sin recitation. Varje individ är själv medveten om sina omständigheter och vad som ställer dem till rätta.

Källor:

al-Maqdisî, Ibn Qudaamah, *The Inner Secrets of Fasting*, www 2/10-05: [https:// islaam.com//Article.aspx?id=333](https://islaam.com//Article.aspx?id=333)

Boken *Mukhtasar Minhâdj ul-Qâsidîn*: Är en förkortning av Ibn al-Djawzis bok *Minhâdj ul-qâsidîn* vilken i sin tur är en summering av imam Abû Hamîd al-Ghazzâlîs verk *Ihyâ 'ulûm ad-dîn*. [<https://www.ghazali.org/site/ihya.htm>]

Anmärkningar:

[1] Eng. "If he were to eat his fill...". Med andra ord bör man inte låta sig luras av den långa tiden under dagen då man inte äter och dricker och vräka i sig mat i stora mängder.

Tvärtom kan ett råd utifrån texten ovan och översättarens egna erfarenheter vara den att man ser till att äta på det sätt som gör det möjligt för en att klara av sina dagliga sysslor och sina religiösa plikter. Tricket är inte att äta mycket, utan att äta rätt saker. En frukost bestående av gröt med kruskakli och linfrön tillsammans med ett par skivor fullkornsbröd och en lämplig dryck lär ge mättnad, energi och kraft mycket längre än vad en tallrik cornflakes och ett par skivor franskbröd med en kopp kaffe gör.

Ramadan innebär heller inte "fest" varje kväll även om det är frestande att "belöna" sig själv när fastedagen är slut. Ett

sådant sätt gör istället att man dels blir för mätt och dåsig efter festmat, kakor och sötsaker för att kunna delta t ex i tarawîh-bönen i mosken dels att man faktiskt misshandlar sin kropp och får den till att gå upp i vikt. Och det som gör Ramadan så speciellt, som det påpekats i artikelns början, är ju närheten till Gud genom fastan och all annan dyrkan, inte att man ökar i vikt.

[2] Den engelske översättaren har här lagt till en kommentar: Lägg märke till att en profettradiation (*hadîth*) med liknande ordalydelse är svag (*da'îf*). Kanske menar översättaren här att påståendet om att tro (*îmân*) är indelat i tacksamhet (*shukr*) och tålamod (*sabr*) också är ett "svagt" påstående – och Gud vet bäst.

Egenskaper som tacksamhet (*shukr*) och tålamod (*sabr*) skall dock aldrig underskattas och varje tillfälle till att odla dessa islamiska egenskaper bör inte missas, kanske är det så man skall uppfatta påståendet i texten och inte som en uppenbarad sanning i sig. Och Gud vet verkligen bäst.