



Några av fastans etiketter

Vill du ha en **accepterad fasta och mångdubblad belöning** i Ramadan? Här får du en samling av **fastans etiketter och profetiska rekommendationer** som fulländar din fasta. Ramadan är inte bara att avstå från mat och dryck — det är en stor möjlighet att höja själen och komma närmare Gud. Från suhur och att skynda sig att bryta fastan, till dua och flit i dyrkan — dessa sunnor ökar välsignelsen och belöningen.

Att följa dessa rekommendationer gör inte bara fastan lättare, utan höjer också din andliga nivå och ger ett unikt inre lugn. Förbered dig inför månaden av godhet och börja praktisera dessa sunnor dagligen — och dela dem med andra så att belöningen sprids.

Här är en samling av **fastans etiketter och sunnor** som den fastande bör följa under den välsignade månaden Ramadan:

Suhur (nattmålet före gryningen)

Suhur är en av fastans etiketter och sunnor, och hela umman är enig om att det är rekommenderat. Det är ingen synd att lämna det, men det är starkt uppmuntrat.

Profeten ﷺ sade: **"Ät suhur, för i suhur finns välsignelse."** (Bukhari och Muslim)

Han sade också: **"Håll fast vid suhur, för det är en välsignad måltid."**
(Nasa'i)

Välsignelsen ligger i att suhur stärker den fastande och gör fastan lättare.

Suhur uppnås med mycket eller lite — även med en klunk vatten. Profeten ﷺ sade: **"Suhur är välsignelse, lämna det inte, även om det bara är en klunk vatten. Gud och Hans änglar ber för dem som äter suhur."** (Ahmad)

Tid för suhur

Från mitten av natten till gryningen. Det är rekommenderat att **senarelägga** suhur.

Zayd ibn Thabit sade: **"Vi åt suhur med profeten ﷺ och gick sedan till bönen."** Han fick frågan: "Hur lång tid var det mellan dem?" Han svarade: "Tiden det tar att recitera femtio verser." (Bukhari och Muslim)

Sahaba var de som **senast åt suhur** och **snabbast bröt fastan**.

Om man är osäker på om gryningen inträtt

Man får äta tills man är säker på att gryningen har kommit. Gud säger:

"Ät och drick tills den vita tråden blir tydlig för er från den svarta tråden av gryningen."

Ibn Abbas sade: **"Ät så länge du är osäker, tills du inte längre tvivlar."**

Detta är även åsikten hos Ataa, al-Awzai och Ahmad, och shafiitiska lärda är överens om att det är tillåtet att äta vid tvekan.

Att skynda sig att bryta fastan

Det är rekommenderat att **bryta fastan direkt när solen gått ner**.

Profeten ﷺ sade: **"Människorna kommer att förbli i gott så länge de skyndar sig att bryta fastan."** (Bukhari och Muslim)

Hur man bryter fastan

Profeten ﷺ brukade bryta fastan med:

- färska dadlar (ruttab) i udda antal
- om inte, vanliga dadlar
- om inte, några klunkar vatten

(Abu Dawud, Tirmidhi, Hakim)

Profeten ﷺ sade: **"Bryt fastan med dadlar. Om du inte finner dadlar, bryt den med vatten, för vatten är rent."** (Ahmad, Tirmidhi)

Det är rekommenderat att bryta fastan **innan maghribbönen**, om inte maten redan är serverad — då börjar man med maten.

Dua vid iftar och under fastan

Dua vid iftar är en av fastans viktigaste etiketter.

Profeten ﷺ sade: **"Den fastande har en bön som inte avvisas när han bryter fastan."** (Ibn Majah)

Profeten ﷺ brukade säga vid iftar: **"Törsten har släckts, ådrorna har fuktats och belöningen är fastställd, om Gud vill."**

Han brukade också säga: **"O Gud, för Dig har jag fastat och med Din försörjning bryter jag fastan."**

Profeten ﷺ sade: **"Tre vars böner inte avvisas: den fastande tills han bryter fastan, den rättvise ledaren och den förtryckte."** (Tirmidhi)

Att avstå från allt som strider mot fastans anda

Fastan är en av de bästa formerna av dyrkan. Den är till för att rena själen och träna den i godhet.

Profeten ﷺ sade: **"Fastan är inte bara att avstå från mat och dryck. Fastan är att avstå från tomt prat och oanständighet. Om någon förolämpar dig, säg: 'Jag fastar.'"** (Ibn Khuzayma, Ibn Hibban)

Han sade också: **"Den som inte lämnar falskt tal och handlingar, Gud**

behöver inte att han lämnar sin mat och dryck.” (Bukhari)

Och: **”Många fastar men får inget av sin fasta utom hunger och törst.”**
(Nasa’i, Ibn Majah)

Miswak (tandsticka)

Det är rekommenderat att använda miswak under fastan — i början och i slutet av dagen. Profeten ﷺ brukade använda miswak när han fastade.

Generositet och att studera Koranen

Generositet och Koranstudier är alltid rekommenderade, men särskilt i Ramadan.

Ibn Abbas sade: **”Profeten ﷺ var den mest generöse av människor, och mest generös var han i Ramadan när Jibril mötte honom varje natt och studerade Koranen med honom.”** (Bukhari)

Att anstränga sig i dyrkan under de sista tio dagarna

Aisha sade: **”När de sista tio dagarna kom, brukade profeten ﷺ vaka om natten, väcka sin familj och dra åt sin midjerem.”** (Bukhari och Muslim)

Han ansträngde sig mer i dessa dagar än under någon annan tid.