



## Profetens ﷺ adab vid matbordet – tre tidlösa principer

### Hadithtexten

”Från Omar ibn Abi Salama, må Allah vara nöjd med honom, som sade: Jag var en ung pojke under Allahs Sändebuds ﷺ vårdnad, och min hand brukade röra sig runt i fatet. Då sade Allahs Sändebud ﷺ till mig: *’Pojke, nämn Allahs namn, ät med din högra hand och ät av det som är närmast dig.’* Och detta förblev mitt sätt att äta efter det. [Autentisk] – [Överens om dess autenticitet] – [Sahih al-Bukhari: 5376]”

### Förklaring av hadithen

Denna hadith är en av de mest kända texterna om **profetisk adab vid matbordet**. Den visar hur Profeten ﷺ undervisade barn med mildhet, tydlighet och praktisk vägledning.

Omar ibn Abi Salama berättar att han som barn lät handen fara runt i fatet, vilket var vanligt bland barn. Profeten ﷺ korrigerade honom vänligt och gav tre tidlösa principer:

## Profetens ﷺ adab vid matbordet – tre tidlösa principer

1. **"Säg Bismillah"** – att börja med Allahs namn ger välsignelse och skydd.
2. **"Ät med din högra hand"** – en profetisk adab som markerar renhet och respekt.
3. **"Ät av det som är närmast dig"** – en etikett som lär ordning, respekt och att undvika girighet.

Omar avslutar med att säga: *"Detta förblev mitt sätt att äta efter det"* – vilket visar hur djupt Profetens ﷺ undervisning präglade dem som växte upp nära honom.

## Lärdomar av hadithen

- Profeten ﷺ undervisade barn med mildhet och tydlighet.
- Att säga Bismillah är en central del av muslimsk matetikett.
- Att äta med höger hand är en profetisk vana som gäller alla muslimer.
- Att äta av det som är närmast lär disciplin, respekt och god karaktär.
- Små adab-handlingar formar en muslims karaktär och vardag.
- Profetens ﷺ vägledning var praktisk och lätt att följa, även för barn.

## Praktiskt råd

Gör dessa tre principer till en naturlig del av varje måltid: börja med *Bismillah*, använd höger hand och ät av det som är närmast dig. Lär dem vidare till barn och familj genom att föregå med gott exempel. Små adab-handlingar som dessa bygger en vacker och profetisk livsstil.

## Originalen på arabiska

قال: كُنْتُ غُلَامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَا أَكَلْتُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا بِيَمِينِي وَكُنْتُ أَلْبَسُ يَدِي تَطْيِيشُ فِي الصَّحْفَةِ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَا غُلَامُ، سَمَّ اللَّهُ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ» فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ. [صحيح] – [متفق عليه] – [صحيح البخاري: 5376]