



# Ramadan

Många som försöker gå ner i vikt har kanske provat olika former av fasta, som att enbart äta frukt, dricka vatten, undvika socker i maten eller tillämpa dieter som 5:2, där man fastar två dagar i veckan, exempelvis måndag och torsdag.

Men något som både förvånar och fascinerar många är hur en hel nation – män och kvinnor, unga och gamla, rika och fattiga – kan avstå från mat och dryck från gryning till skymning under en hel månad: ramadan. Vad är egentligen syftet med ramadan? Är det svårt att fasta? Är det bara en tid då muslimer sover bort dagarna och frossar i mat på nätterna? Eller finns det en djupare mening med denna månad?

Varför muslimer fastar i ramadan?

Ett mått av asketism är nödvändigt för att till fullo kunna njuta av skörden från sinnenas överflödiga intryck. Därmed är en viss återhållsamhet från det materiella som balanserar sinnena och öppnar själen inför ett andligt liv nödvändigt.

En sådan återhållsamhet är den fasta som är obligatorisk för muslimer under månaden ramadan. Under fastan riktas avhållsamhet mot den sinnliga själen som Koranen kallar al-nafs al-ammarah. Under fastan tämjs denna aspekt av själen genom en planerad efterlevnad av dessa strömningar inför Guds vilja. Här kan den sinnliga själens längtan gå obesvarad när den fastande påminns om att hans fasta är för Guds välbehag.

Det är därför viktigt att en muslim inte bara avstår från mat och dryck utan även från andra sinnliga begär. Under fastan är de förmåner som tagits för givna under resten av året en ni'mah eller gåva från himlen. Fastan blir en sköld av renhet mot världsliga passioner när en muslim genom fastan väljer Guds sida över den materialistiska världen.

Fastan har funnits i de flesta religioner

På svenska betyder "fasta" enligt Norstedts Ord "fullständig avhållsamhet från förtäring av föda". Detta är en praxis som återfinns i de flesta stora världsreligioner. Bland hinduer kallas fastan på sanskrit för upavasa. Fromma hinduer fastar vid speciella tillfällen som ett tecken på respekt för deras personliga gudar eller som botgöring. Många indianer fastar regelbundet eller vid speciella tillfällen som vid högtider. Under dessa



dagar äter de inte alls eller äter de bara frukt eller enkel mat. [1] För judar är dagen yom kippur ("försoningsdagen") den sista av de tio ångerdagarna i månaden tishri. Denna dag är det förbjudet att äta, dricka, tvätta, bära läder eller ha sexuella relationer. Dessutom förbjuds arbete på samma sätt som under sabbaten. [2] Enligt Toran fastade även Moses (över honom vare Guds frid):

Och han blev kvar där hos Herren i fyrtio dagar och fyrtio nätter, utan att äta och utan att dricka. [3]

För kristna katoliker är påsk den stora fastehögtiden då Jesus (över honom vare Guds frid) sägs ha fastat fyrtio dagar. Under det fjärde århundradet fastade man sex veckor före påsk eller före den stilla veckan. Men under det sjunde århundradet fastade man istället fyrtio dagar. [4]

I det Nya Testamentet kan vi läsa att Jesus (över honom vare Guds frid) fastade på samma sätt som Moses:

Under fyrtio dagar och fyrtio nätter åt han ingenting, och han blev till slut hungrig. [5]

Utifrån denna kontext säger Gud i Koranen:

Troende! Det är en plikt för er att fasta, liksom det var en plikt för dem som levde före er — kanske skall ni frukta Gud. [6]

Även om fastan i de flesta religioner är en försoningsrit har fastan i islam som främsta syfte att föra den troende närmare Gud, såsom i den ovan nämnda versen. Då medvetande om Gud är en förutsättning för rättfärdighet är betoningen på fastan stor i islam. Det är alltså inte förvånande att när profeten Muhammed (över honom vare Guds frid och välsignelser) fick frågan: "Vilken är den bästa handlingen?" svarade: "Fastan, för det finns inget som den." [7]

Det finns lika många nivåer av fasta som det finns nivåer av att vara människa. En korrekt utförd fasta bör omfatta alla dimensioner av mänsklig existens för att ha den gudomligt avsedda effekten.

Följande är några av fastans viktigaste nivåer:

Den rituella nivån

Denna nivå av fasta kräver att de grundläggande reglerna uppfylls som att undvika mat, dryck och sexuellt umgänge mellan gryning och solnedgång under 29 eller 30 dagar varje år under månaden ramadan. Vid denna nivå



gör man bara vad som krävs utan att lägga någon större vikt vid fastans andliga dimensioner. Detta är den mest grundläggande nivån som måste uppfyllas men för att fastan skall ha en verklig inverkan på den fastande måste fler nivåer uppnås.

#### Den fysiska nivån

Det är rekommenderat att bryta fastan med tre färska dadlar.

Fasta på den fysiska nivån leder till att den fastande känner hunger och törst när han eller hon fastar så som Muhammed (över honom vare Guds rid och välsignelser) gjorde. Profeten Muhammed brukade äta en mycket lätt måltid före gryningen (suhūr) och en måttlig måltid för att bryta fastan vid solnedgången (iftar). Han rapporteras ha sagt:

Det värsta utrymme en människa kan fylla är magen. Några bitar mat för att hålla en upprätt är tillräckligt. Men om begären övervinnes; låt en då äta en tredjedel, dricka en tredjedel och lämna en tredjedel för att andas. [8]

Profeten brukade bryta fastan med några färska eller torkade dadlar och ett glas vatten precis före solnedgångsbönen, salat al-magrīb [9]. Vid denna nivå upplever den fastande hunger och törst och utvecklar därmed sympati för svältande som törstar i andra delar av världen.

På den fysiska nivån påverkas de substanser i hjärnan (neurotransmittorer liksom adrenalin och dopamin [10]) som överför information och skapar känslor. Fastan stimulerar endorfin-produktionen (som är kopplad till våra känslor för välbefinnande och eufori) till att producera mer endorfiner [11]. Detta liknar effekten av motion, fast utan fysisk ansträngning.

Experter inom medicin har också uppmärksammat att fastan på olika sätt kan ha en positiv inverkan på den fysiska hälsan. Under fastan förbrukar kroppen kolesterol som ofta lagras i blodsystemet och kroppsfetman. Genom fastan hålls kroppen smärt och risken för hjärtattack minskar. Skillnaden mellan den rituella och den fysiska nivån är att den som bara fastar på rituell basis kan äta stora måltider före och efter fastan och därmed inte känna hunger eller törst. Men om den fastande inte införlivar de andra nivåerna kommer fastan enbart att vara fysiskt utmattande. Profeten Muhammed (må Guds frid och välsignelser vara över honom) har sagt:

Möjligen är det så att den fastande inte känner något annat än hunger och törst av fastan. [12]



### Sexualdriftnivån

I dessa tider när media oavbrutet anspelar på sexualitet för att marknadsföra och sälja produkter är förmågan att kontrollera dessa begär en merit. Profeten Muhammed (må Guds frid och välsignelser var över honom) sade:

Ungdomar! Den av er som kan gifta sig, låt honom göra det för det tyglar ögat och könsdriften. Den som inte kan gifta sig bör fasta då det är en sköld. [13]

Genom att begränsa sig till ett intimt umgänge som är tillåtet blir det lättare för den fastande att avhålla sig från förbjudna sexuella handlingar utanför fastan.

### Den emotionella nivån

Fastan bryts under böneotrop i Mecka.

Fasta på denna nivå innebär att man kontrollerar många av de negativa känslor som sjuder i det inre. Ett exempel på detta är ilska som är ett mycket destruktivt emotionellt tillstånd som fastan hjälper den troende att tygla. Profeten Muhammed sade:

När någon av er fastar bör han avstå från oanständiga handlingar och onödigt tal, och om någon tilltalar honom oanständigt eller söker dispyt skall han säga: 'Jag fastar.' [14]

På denna nivå måste alla negativa känslor undvikas, exempelvis genom att avstå från opassande och heta diskussioner, ty även när man har rätt är det bättre att ge upp och hålla sin emotionella fasta intakt. Likaså dämpas negativa känslor i form av svartsjuka, eftersom alla fastande reduceras till den minsta gemensamma nämnaren av avhållsamhet och ingen är överlägsen någon annan i detta avseende.

### Den psykologiska nivån

Denna nivå hjälper den fastande att på ett psykiskt plan avstyra onda tankar och tränar honom eller henne till att i viss mån övervinna snålhet och girighet. Profeten har sagt:

Gud har inget behov av någons hunger och törst om denne inte avhåller sig från att ljuga och att handla utifrån lögn under fastan.

I denna tid av omedelbar tillfredsställelse, när saker och ting används för att uppfylla människors behov och önskningar nästan så fort de har kommit över dem, är förmågan att kunna fördröja tillfredsställelse en



viktig färdighet. Vad som uppstår mellan omedelbar och fördröjd tillfredsställelse är tålamod. Under fastan lär den troende sig konsten att ha tålamod.

Utifrån ett psykologiskt perspektiv är det bra att vara lite avskild från det världsliga, även om det inte är fel att njuta av ett gott och rikt liv. Det är dock viktigt att kunna lösgöra sig från det materiella så att det inte blir den viktigaste delen av ens liv. Fastan låter en övervinna många av de beroenden som har blivit en stor del av det moderna livet. Mat ger för många människor tröst och glädje och att kunna skilja sig från den ger den fastande en psykologisk nytta av att veta att de har en viss kontroll.

Den andliga nivån

För att uppnå denna nivå, den högsta och mest betydande grad av fasta och Guds-medvetande, gjorde profeten Muhammed förnyandet av avsikten till ett krav inför varje fastedag. Han rapporteras ha sagt:

Den som inte har avsikt att fasta före gryningsbönen har inte fastat. [15]

Daglig förnyelse av avsikten hjälper den troende att etablera en andlig grundval av uppriktighet som är viktig för att en inre rening skall uppnås. Uppriktig fasta renar och gör bot för synd, som profeten Muhammed sade:

Den som fastar ramadan med en innerlig tro och söker Guds belöning kommer förlåtas för tidigare synder.

Han rapporteras även ha sagt:

Från en ramadan till en annan sker försoning för synder mellan dem.

Uppriktig fasta för den troende närmare Gud varigenom han eller hon får en speciell belöning. Profeten har informerat om att det finns en port till Paradiset som kallas för rayyan som har reserverats för dem som fastar och han tillade:

När ramadan kommer öppnas Paradisets portar. [16]

Fastan sker i första hand mellan den fastande och Gud, då ingen annan kan se om en person fastar eller ej. På grund av denna intima aspekt av fastan berättar profeten att Gud sagt:

Adams ättlingars handlingar är för dem själva utom fastan. Den är enbart för Mig och enbart Jag kommer belöna för den. [17]

I kombination med de tidigare nivåerna påverkas här den fastande på ett djupgående plan. Den återställer, återupplivar och återskapar den fastandes andlighet och förändrar radikalt hans eller hennes karaktär. Dessa är de värdefulla resultaten av ett förhöjt tillstånd av Guds-medvetande.

#### Eid al fitr

Under den första dagen i den påföljande månaden shawwal firas eid al fitr. De som har fastat samlas för en gemensam bön som hålls tidigt på morgonen, följt av fest och besök hos släktingar och vänner. Under denna dag betalas även zakat al-fitr genom att en viss mängd basföda doneras till de fattiga. Att fasta de båda högtidsdagarna eid al-fitr och eid al-adha är strikt förbjudet.

#### Fastedagar utanför ramadan

Det finns andra dagar under året som det är rekommenderat att fasta. Muslimer uppmuntras att fasta sex dagar i shawwal, månaden efter ramadan; måndagar och torsdagar; samt den nionde och tionde, eller tionde och elfte i månaden muharram, årets första månad. Den tionde dagen som kallas ashūrah fastar även judar (yom kippur).

Även om fasta i sig uppmuntras är konstant fasta liksom celibat och fullständig reträtt från det världsliga livet inte något som islam rekommenderar.

#### Vetenskap som talar för fasta

Även om den huvudsakliga anledningen till att muslimer fastar är rent religiös kan det även finnas hälsomässiga fördelar. Forskare har studerat fastans inverkan på kroppen och funnit att intaget av mat ökar kroppens ämnesomsättning. Efter fastan kan ämnesomsättningen bli så mycket som 22 procent lägre än det normala. Forskning har också visat att kroppen efter lång fasta tenderar att anpassa sig genom att sänka graden av metabolism. Efter fastan bör man därför börja äta successivt.

I några studier som utförts på fastande muslimer konstaterades att det uppkom en liten viktninskning både för män och kvinnor samtidigt som deras blodsockernivåer ökade markant.

En annan studie utförd för ungefär ett decennium sedan i Iran visade att sporadisk avhållsamhet från mat och dryck under cirka 17 timmar om dagen i 30 dagar inte förändrade de manliga könshormonerna, HPTA (hypotalamus-hypofys-tyreoidea-axeln) eller perifer metabolism av sköldkörtelhormon. Eventuella förändringar återgick till det normala fyra



veckor efter fastan.

Dr. Jalila El Ati och hennes medarbetare undersökte [18] de möjliga effekterna av fastans antropometriska och metabola variabler hos friska muslimska kvinnor i Tunisien. De fann att det totala dagliga energiintaget var oförändrat medan de kvalitativa delarna av näringsämnen påverkades markant och att varken kroppsvikt eller kroppssammansättning förändrades.

I icke-muslimska länder bör läkare, särskilt husläkare och invärtesmedicinare, vara medvetna om förändringar av glukos och bilirubin under fastan.

Fasta i ramadan kan ge ett längre liv

Studier på försöksdjur har visat att ett begränsat kaloriintag ökar livslängden, saktar in takten på funktionell nedbrytning och minskar förekomsten av åldersrelaterade sjukdomar. Mekanismen som styr effekten av kalorimängden är okänd men data tyder likväl på att cellulära funktioner förändras på ett sådant sätt att destruktiva biprodukter från ämnesomsättningen reduceras samt att försvars- eller reparationssystem förbättras av denna näringsmässiga manipulation. Studier på djur och människor tyder på potentiella fördelar med dietmodifiering, motion, antioxidanter, hormoner och deprenyl.

Fasta i ramadan under amning

Effekterna av fasta och förhöjda värden av insulin och glukos på mängden mjölk och mjölkens sammansättning har studerats med glukosclamp teknik bland helt eller delvis ammande kvinnor (som inte producerar mer än 200 ml mjölk per dag). Mjölkvolymer, glukoskoncentrationen, den totala fetthalten och utsöndringen av laktos takt påverkades inte. Slutsatsen är att produktionen av bröstmjölk är isolerad från de homeostatiska mekanismer som reglerar glukosmetabolismen i resten av kroppen.

I en studie där man undersökte effekterna av en kortvarig fasta (72 timmar) på kvinnors reproduktiva hormonutsöndring och menstruationsfunktion drogs slutsatsen att trots djupgående metabola förändringar, en 72-timmars fasta under follikelfasen, inte påverkar menstruationscykeln för kvinnor med normala cykler.

Fasta i ramadan och tillfrisknande

Studier pågår för att behandla allvarliga sjukdomar som osteoreumatoid

artrit och astma där fasta används under en kort tid av några dagar till medicinskt övervakad fasta med bara vatten under 30 dagar för att hjälpa kroppen att läka sig själv. Det är känt att både barn och djur som en naturlig reaktion har en ovilja inför att äta när de är sjuka. Den som är svårt sjuk har ingen aptit utan äter bara vid uppmaning. Den svårt sjuke känner ingen hunger eftersom mat vid svår sjukdom går emot kroppens naturliga svar. Kroppen försöker alltid läka sig själv.

När patienten vilar och endast konsumerar vatten läker kroppen sig själv och fastan underlättar processen. Man kan bli beroendefri från kaffe, rökning, salta eller söta livsmedel genom fasta, eftersom fastan rensar smaklöckarna och hälsosam mat börjar smaka bättre igen. Men insulinberoende diabetiker bör inte fasta eftersom ketos hos patienter med insulinberoende inte kan bryta ner ketoner och använda dem som bränsle.

Friska människor använder ketoner (biprodukter av fettomsättningen) för att upprätthålla energiförsörjningen. För att spara på glykogenreserven begränsas glukos till det centrala nervsystemet, främst hjärnan. Istället för att ta glukos från hjärnan börjar kroppen bryta ner fettsyror i fettvävnader. Personer med icke-insulinberoende diabetes (majoriteten av diabetespatienter) kan förbättra hälsan genom fasta.

Fastan hjälper mot hjärt-kärlsjukdomar, artrit, astma, icke-insulinberoende diabetes, magsår och matsmältningsproblem, lupus och hudproblem (cystor, tumörer, och njursten). Fastan kan även ha en positiv inverkan vid rökavvänjning samt vid fetma.

Fastan under ramadan orsakar inga negativa medicinska effekter men kan däremot ha viss positiv inverkan på vikt och lipid metabolism.

Fotnoter:

- ↑ 1 [Saranam.com/Hindu Encyclopedia](http://Saranam.com/Hindu%20Encyclopedia).
- ↑ 2 *Dictionary of World Religions*, s. 817.
- ↑ 3 *Andra Moseboken* 34:28
- ↑ 4 *Dictionary of World Religions*, s. 425.
- ↑ 5 *Matteus* 04:02 och *Lukas* 4:2
- ↑ 6 *Koranen* 2:183
- ↑ 7 *al-Nasa'i*
- ↑ 8 *Ibn Majah*
- ↑ 9 *Abu Dawūd*
- ↑ 10 <https://sv.wikipedia.org/wiki/Signalsubstans>



↑ 11 Endorfin är ett peptidhormon (opioidpeptid) som kroppen tillverkar själv av proopiomelanokortin, och som lindrar smärta. Hormonet påverkar vår vilja att sova, äta och dricka. Endorfin utsöndras bland annat vid skratt, stress, motion, men även av sex och förälskelse.

↑ 12 Ibn Majah

↑ 13 Sahih Al-Bukhari

↑ 14 Sahih Al-Bukhari

↑ 15 Abu Dawud

↑ 16 Sahih al-Bukhari

↑ 17 Sahih Muslim

↑ 18 Ökad fettförbränning under ramadan hos friska kvinnor: en adaptiv mekanism för underhåll av kroppsvikt. Am. J. Clin. Nutri. augusti 1995

Prof. Ibrahim Bijli Syed

Ibrahim Bijli Syed är en amerikansk radiolog och tidigare presidenten för Islamic Research Foundation International. Han föddes i Bellary, Karnataka. 1972 erhöll han en doktorexamen inom radiologi från Johns Hopkins University. Han är den första indier någonsin med en doktorexamen i nukleär medicin från Johns Hopkins University.