



# Ramadan och Fastan

- En Teologisk Studie utifrån Koranen och Sunnah

## Inledning

Fastan i Ramadan (صيام رمضان) är islams fjärde pelare och en av de mest omfattande andliga disciplinerna i den muslimska traditionen. Den förenar kropp och själ, avhållsamhet och närvaro, tystnad och recitation, hunger och hjärtats mättnad. Ramadan är inte enbart en månad av avhållsamhet från mat och dryck, utan en helhetsmässig återkomst till Gud, en förnyelse av tron och en kollektiv andlig resa för hela ummah.

## 1. Fastan i Koranen

Koranen presenterar fastan som en gudomlig institution som föregåtts av tidigare profetiska traditioner.

### 1.1. Fastan som universell gudstjänst

Gud säger:

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ }

*"O ni som tror! Fastan är föreskriven för er, liksom den var föreskriven för dem före er, så att ni må uppnå gudsmedvetenhet." (al-Baqarah 2:183)*

Här framträder tre centrala teologiska principer:

- Fastan är **obligatorisk**
- Fastan är **profetisk och universell**
- Fastans mål är **taqwa** – gudsmedvetenhet

## 1.2. Ramadan som uppenbarelsens månad

Gud säger:

{شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ}

*"Ramadan är den månad i vilken Koranen uppenbarades."* (al-Baqarah 2:185)

Detta gör Ramadan till:

- uppenbarelsens månad
- vägledningens månad
- reflektionens månad
- Koranens månad

## 1.3. Fastan som lättnad, inte börda

Gud säger:

{يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ}

*"Gud vill er lättnad och inte svårighet."* (al-Baqarah 2:185)

Detta visar att fastan är en **barmhärtighet**, inte en plåga.

## 2. Fastan i Profetens Sunnah

Profeten ﷺ förklarade fastans praktiska och andliga dimensioner.

### 2.1. Fastan som pelare i islam

Profeten ﷺ sade:

**"Islam är byggt på fem..."**

...och nämnde fastan i Ramadan.

(al-al-Bukhari och Muslim)

### 2.2. Fastan som förlåtelse

Profeten ﷺ sade:

**”Den som fastar Ramadan av tro och hopp om belöning – hans tidigare synder förlåts.”**

(al-al-Bukhari och Muslim)

### 2.3. Fastan som skydd

Profeten ﷺ sade:

**”Fastan är en sköld.”**

(Muslim)

Det vill säga: ett skydd mot synd, begär och helvetets straff.

### 2.4. Fastan som glädje

Profeten ﷺ sade:

**”Den fastande har två glädjestunder: när han bryter fastan och när han möter sin Herre.”**

(al-al-Bukhari och Muslim)

## 3. Vad innebär det att *etablera* fastan?

Precis som med bönen och zakah är fastan inte enbart en yttre handling. Den måste etableras i tre dimensioner:

### 3.1. Den yttre etableringen

- avhållsamhet från mat, dryck och sexuellt umgänge
- från gryning till solnedgång
- korrekt intention (niyyah)
- följa profetens ﷺ vägledning i suhur och iftar

Profeten ﷺ sade:

**”Ät suhur, för i suhur finns välsignelse.”**

(al-al-Bukhari)

### 3.2. Den inre etableringen

Fastan är en disciplin för:

- hjärtat
- tungan
- sinnena
- tankarna

Profeten ﷺ sade:

**”Den som inte lämnar falskt tal och falska handlingar – Gud har inget behov av att han lämnar sin mat och dryck.”**

(al-al-Bukhari)

Detta visar att fastan är **moralisk**, inte enbart fysisk.

### 3.3. Den existentiella etableringen

Fastan lär människan:

- tålamod
- självkontroll
- tacksamhet
- empati med de fattiga
- avstånd från begär
- närhet till Gud

Gud säger:

{وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ}

*”De fastande männen och de fastande kvinnorna...”* (al-Ahzab 33:35)

Fastan är en identitetsmarkör för de troende.

## 4. Ramadan som helhetsmässig andlig institution

Ramadan är mer än fastan. Det är:

### 4.1. Koranens månad

Profeten ﷺ brukade recitera Koranen med Jibril varje Ramadan.

### 4.2. Bönens månad

Tarawih etablerades av Profeten ﷺ och fulländades av Omar må Allah vara nöjd med honom .

### 4.3. Allmosans månad

Profeten ﷺ var som mest givmild i Ramadan.

### 4.4. Nattens månad

Laylat al-Qadr är bättre än tusen månader.

Gud säger:

{لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ}

"Ödets natt är bättre än tusen månader." (al-Qadr 97:3)

## 5. Konsekvenserna av att överge fastan

Att överge fastan utan giltig ursäkt är en allvarlig synd.

Profeten ﷺ nämnde fastan bland de handlingar som:

- skiljer de troende från hycklarna
- renar själen
- leder till frälsning

Att medvetet bryta fastan utan ursäkt är en av de största synderna enligt de klassiska lärda.

### Slutsats

Ramadan och fastan är:

- en gudomlig institution
- en profetisk tradition
- en andlig rening
- en moralisk disciplin
- en kollektiv resa för ummah
- en av de tydligaste uttrycken för människans underkastelse inför Gud

Att *etablera* fastan innebär att:

- fasta med kroppen
- fasta med hjärtat
- fasta med tungan
- fasta med sinnena
- och låta fastan forma ens liv även efter Ramadan

Ramadan är inte en månad i kalendern – det är en skola som formar själar.

---

### **KORANEN & SUNNAH**

- [Att Följa Sunnah: Vägen till Islamisk Enhet och Andlig Trygghet](#)
- [Dygden av att följa Sunnah – En islamisk påminnelse från de klassiska lärda](#)
- [Ingen Sunnah utan Jamā'ah – Ingen Jamā'ah utan Sunnah](#)
- [Den ärofyllda ställningen för den som följer Sunnah](#)
- [Sunnahs grundprinciper](#)
- [Sunnahs plats i Islam – varför vi inte kan klara oss utan den](#)
- [Handlingar som upphäver en individens Islam](#)
- [Mänsklighetens akuta behov av denna religion](#)
- [Tawfiq kommer endast från Allah](#)
- [Det onda kan aldrig tillskrivas Allah](#)