



## Ramadan som praktiserad fromhet

### - En akademisk genomgång av fastans mening och dess förädlande funktion

Allah säger:

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

”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.”

(Koranen 2.183)

I många språkbruk, särskilt i västerländska kontexter, talas det ofta om att ”fira Ramadan”. Detta uttryck speglar dock inte den islamiska förståelsen av månaden. Ramadan är inte en högtid i festlig mening, utan en **praktik**, en **andlig disciplin** och en **fördjupad form av gudstjänst**. Den firas inte; den **levs**, **utövas** och **förkroppsligas** genom fasta, bön, självreflektion och etisk förfining. Att förstå denna distinktion är avgörande för att förstå Ramadans plats i islamisk teologi och praxis.

[Fastan](#) i Ramadan, sawm, är en av islams fem pelare och utgör därmed en av religionens mest centrala handlingar. Den är inte enbart en fysisk avhållsamhet från mat, dryck och sexuella relationer från gryning till solnedgång. Den är en helhetspraktik som omfattar kropp, själ, språk, intention och moral. I Koranen presenteras fastan som ett medel för att uppnå **taqwa**, gudsmedvetenhet, vilket antyder att fastans primära syfte är etiskt och andligt snarare än rituellt eller socialt. Denna gudsmedvetenhet innebär en förhöjd känslighet inför Guds närvaro, en skärpt moralisk kompass och en fördjupad förmåga att kontrollera sina impulser.

I den islamiska traditionen framställs fastan som en disciplin som tränar människan i självbehärskning. Genom att avstå från det tillåtna – mat och dryck – tränas människan i att avstå från det otillåtna. Den fysiska hungern fungerar som en pedagogisk påminnelse om själslig hunger: behovet av mening, rening och närhet till Gud. Fastan blir därmed en form av etisk askes, där människan lär sig att tygla sina begär, kontrollera sin tunga och rena sina intentioner. Denna disciplinära dimension är central i hadithlitteraturen, där profeten Muhammad ﷺ beskriver fastan som en "sköld" som skyddar människan från destruktiva handlingar och moraliska fallgropar.

Ramadan fungerar också som en social och existentiell spegel. Genom att erfara hunger och törst påminns den fastande om de människor som lever i ständig brist. Denna erfarenhet är inte avsedd att romantisera fattigdom, utan att väcka empati, solidaritet och ansvar. Därför är allmosegivning, zakat och frivillig välgörenhet, sadaqa, särskilt betoning under Ramadan. Den fastande tränas i att se bortom sig själv och att förstå sin plats i ett större mänskligt sammanhang. På så sätt blir fastan en praktik som förenar individuell andlighet med social etik.

Ramadan är också en månad av fördjupad relation till Koranen. Enligt traditionen är det under denna månad som uppenbarelsen började. Därför ägnas månaden åt recitation, reflektion och studium av Koranens budskap. Denna intellektuella och andliga fördjupning är en del av Ramadans praktiserade karaktär: den fastande söker inte enbart att avstå från det materiella, utan att fylla sig med det meningsbärande. Den nattliga bönen, tarawih, fungerar som en kollektiv form av kontemplation där Koranens ord blir en levd erfarenhet.

Att bli bättre genom fastan innebär i islamisk förståelse inte enbart att förbättra sin religiösa praxis, utan att förädla sin karaktär. Fastan är en skola i tålmod, ödmjukhet, tacksamhet och självinsikt. Den fastande

konfronteras med sina svagheter, sina vanor och sina reaktioner. Genom att avstå från mat och dryck konfronteras människan med sig själv: sin ilska, sin otålighet, sina begär och sina tankemönster. Ramadan blir därmed en månad av inre arbete, där målet är att lämna månaden som en mer medveten, mer balanserad och mer etiskt förankrad människa.

I slutändan är Ramadan inte en festmånad i traditionell mening. Den är en **förvandlingsmånad**. Den firas inte genom yttre glädjeyttringar, utan praktiseras genom inre disciplin, etisk förfining och andlig närvaro. Den avslutas med Id al-Fitr, som är en högtid, men själva Ramadan är en process – en månad där människan tränas i att bli den bästa versionen av sig själv. Genom fastan, bönen, givandet och självreflektionen blir Ramadan en levd erfarenhet av att närma sig Gud och att samtidigt bli mer mänsklig.