



Sommaren i Islams Ljus – Vägledning för den Troende

Inledning

Sommaren är en välsignelse från Allah (سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى). Med sina långa dagar, värme och semester ger den oss tillfälle till både vila och ökad gudsdyrkan. Men den medför också prövningar – kortare nätter, hög värme, och frestelser som prövar den troendes tålamod och fromhet. Den som förstår sommaren som en möjlighet snarare än ett hinder är den som verkligen drar nytta av den.

Bönen under långa sommardagar

En av de viktigaste frågorna för muslimer i Sverige och andra nordliga länder är hur man hanterar bönerna när dagarna är extremt långa. Fajr (gryningsbön) kan infalla redan klockan 02:00 och Isha (nattbön) sent på natten, vilket lämnar litet utrymme för sömn.

Enligt den islamiska rättsskolan (fiqh) som följs av Sunni-lärda, såsom beslut från *Islamiska Fiqhakademin* (Majma' al-Fiqh al-Islami), finns det för länder där dagarna är onormalt långa tre accepterade metoder:

- **Beräkning efter närmaste land** med normala dygnsrytmer (t.ex.

Sommaren i Islams Ljus – Vägledning för den Troende

Mekka eller närmaste land med 18 timmars dag)

- **Fast tidsindelning**, exempelvis att Isha börjar kl. 21:30 och Fajr kl. 02:00
- **Att följa Meckas tider**

”Ni fruktar Allah så mycket ni förmår.” (Quran 64:16)

Lärda som Sheikh Ibn Baz och Sheikh Ibn Uthaymeen betonade att muslimer i nordliga länder bör följa sina lokala islamiska rådgivningsorgan i denna fråga.

Ramadan och sommarvärmen

När Ramadan infaller under sommaren ställs muslimerna inför långa fastedagar. Profeten Muhammad (ﷺ) fastade i hetta och uppmuntrade sin umma att uthärda med tålamod (*sabr*).

Praktiska råd:

- **Suhoor (förryggs målet):** Ät nyttigt och hydrerande – drick rikligt med vatten, ät vattenrika frukter och undvik salt mat
- **Vila under de varmaste timmarna** (Qaylula – middagsvila) är en sunnah som Profeten (ﷺ) praktiserade
- **Undvik onödig fysisk ansträngning** under middagstid
- **Niyya (intention):** Förnya din intention vid suhoor

Profeten (ﷺ) sade: ”Den som fastar med tro och förväntan på belöning – hans tidigare synder förlåts.” (Bukhari och Muslim)

Klädsel och blygsamhet (*Haya*)

Sommarvärmen leder ofta till lättare klädsel, och det islamiska konceptet *haya* (blygsamhet) är centralt. Allah (سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى) säger:

”Säg till de troende männen att de sänker blicken och bevara sin kyskhets – det är renare för dem.” (Quran 24:30)

För män: Aurat (det som måste täckas) är från naveln till och med knäet. Shorts och t-shirt som täcker detta är tillåtet, men den troende bör sträva efter *adab* (uppförande) i klädvalet.

För kvinnor: Hijab och modest klädsel är obligatorisk (*wajib*) i offentligheten. Lärda som Sheikh al-Qaradawi och Dar al-Ifta i Egypten understryker att värmens obehag inte undantar från denna skyldighet, men att man väljer lätta, luftiga tyger är uppmuntrat och klokt.

Sommarsemestern – Möjlighet eller frestelse?

Semester är en gåva. Men utan struktur kan ledig tid leda till *ghaflah* (slarv och glömska av Allah).

Islamiska riktlinjer för semesteraktiviteter:

- **Resa:** Att besöka muslimska länder, lärda, moskéer och historiska platser är lovvärt. Profeten (ﷺ) uppmuntrade till resor för att utvidga sitt perspektiv.
- **Familjetid:** Att stärka *silat al-rahim* (familjeband) är fard (obligatorisk plikt) i islam
- **Undvika *haram* nöjen:** Blandade badplatser med *ikhtilat* (fri blandning av könen), alkohol, olämplig musik och slöseri med tid bör undvikas
- **Utnyttja ledigheten för lärande:** Sommarkurser i arabiska, Quranmemorisering och islamiska föreläsningar är en utmärkt investering

”Ta vara på fem saker innan fem andra infaller: din ungdom innan din ålderdom, din hälsa innan din sjukdom, din rikedom innan din fattigdom, din lediga tid innan din sysselsättning, och ditt liv innan din död.” (al-Hakim, Sahih)

Dhikr och Koranläsning under sommaren

De långa dagarna ger faktiskt mer tid för *dhikr* (åminnelse av Allah) och Koranläsning. Sommarens morgnar är ett perfekt tillfälle:

- **Recitera Koran efter Fajr** – denna tid är välsignad
- **Morgonens dhikr:** Läs *Ayat al-Kursi*, de tre Qul-surorna och *adhkar al-sabah*
- **Tacka Allah** för sommarens välsignelser: hälsa, mat, vatten och

sällskap

Att hantera värmen med tålamod

Profeten Muhammad (ﷺ) sade:

”Hettan (som ni känner) är från Jahannam (Hellens utandning) – kyl ner er med vatten.” (Bukhari)

Det är en påminnelse om att all jordisk hetta är ingenting mot det som väntar den obotfärdige. Att bära sommarvärmen med tålamod och tacksamhet är i sig en form av ibadah (gudsdyrkan).

Avslutning

Sommaren är inte ett hinder för den troende – den är en arena. En arena för tålamod under fastedagen, för blygsamhet under värmen, för tacksamhet under semestern och för ökad gudsdyrkan under de långa dagarna. Den som strukturerar sin sommar med Allah (سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى) i centrum kommer att återvända till hösten stärkt i tro, hälsa och välmående.

Källor:

- Al-Quran al-Karim
- Sahih al-Bukhari och Sahih Muslim
- Majma' al-Fiqh al-Islami – Fatawa om bönetider i nordliga länder
- Ibn Uthaymeen: *Majmu' Fatawa wa Rasa'il*
- Al-Qaradawi: *Al-Halal wal-Haram fil-Islam*
- Al-Hakim: *Al-Mustadrak* (hadith om fem saker)