



Tre dagars fasta – som att fasta hela året

Hadithen på svenska

Från Abu Dharr al-Ghifari – må Allah vara nöjd med honom – som sade att Profeten ﷺ sade:

"Den som fastar tre dagar varje månad har fastat hela året." Sedan sade han: **"Allah talade sanning i Sin Bok: 'Den som kommer med en god handling får tio gånger dess like'"** (al-An'am: 160) (Återgiven av an-Nasa'i, och autentiserad av al-Albani)

Förklaringen av hadithen

Profeten ﷺ förklarar här en av de lättaste och mest belönade formerna av frivillig fasta: att fasta **tre dagar varje månad**.

Han kopplar direkt denna handling till Koranens princip:

Varje god handling belönas tiofalt.

Det innebär:

Tre dagars fasta – som att fasta hela året

- **3 dagar × 10 = 30 dagar**, alltså en hel månad.
- Gör man detta varje månad blir det som att fasta **tolv månader**, alltså ett helt år.

Detta är en av Allahs stora gåvor: en liten, lätt handling som ger en enorm belöning.

Profeten ﷺ brukade själv fasta tre dagar varje månad, och han rekommenderade det till flera följeslagare. Det spelar ingen roll om dagarna är i följd eller utspridda – båda räknas.

Hadithen visar också Profetens ﷺ pedagogik: han förklarar inte bara regeln, utan ger beviset från Koranen, så att följeslagarna förstår visdomen bakom belöningen.

Lärdommar av hadithen

- Tre dagars fasta varje månad motsvarar fasta hela året.
- Belöningen bygger på Koranens princip om tiofaldig belöning.
- Det är en lätt och hållbar vana, som Profeten ﷺ själv praktiserade.
- Islam uppmuntrar till små men regelbundna handlingar.
- Profeten ﷺ förankrade sina ord i Koranen, vilket visar harmoni mellan sunnahh och Koranen.
- Den troende bör ta vara på denna möjlighet, eftersom den är enkel men mycket belönad.

Originalen på arabiska

قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (مَنْ صَامَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنَ الشَّهْرِ، فَقَدْ صَامَ الدَّهْرَ كُلَّهُ) ثم قال: (صَدَقَ اللَّهُ فِي كِتَابِهِ: {مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا}) رواه النسائي، وصححه الشيخ الألباني

10 Senaste inlägg:

- [Bönen gudomlig befallning](#)
- [Nationalismens Uppkomst i den Muslimska Världen](#)
- ['Awrah för män och kvinnor inom och utanför bön](#)
- [Bönen mellan befallning och upphöjelse](#)
- [Regeln om att be i Haram-kläder](#)
- [Att upphöja Allahs befallning är att be](#)

- [Förstå Koranen](#)
- [Lycka eller elände i nästa liv](#)
- [Frågor och svar angående ahl al-Kitabs Kött](#)
- [Rasism: Finns det en lösning?](#)

Kategorier:

[Biblioteket \(24\)](#) [Blandat \(1578\)](#) [Bönen \(21\)](#) [Bönetider \(93\)](#)

[Familj \(3\)](#) [Koranen \(859\)](#) [KORANENS BUDSKAP \(115\)](#)

[Sunnah \(1510\)](#)

Etiketter:

[40-Nawawi](#) [al-Albani](#) [al-Bukhari](#) [al-Husari](#) [al-Koran](#) [al-Othaymin](#)

[al-Sunnah](#) [Ali ibn Abi Taleb](#) [as-Salat](#) [as-Sawm](#) [as-](#)

[Sunnah](#) [A'lam al-Sunna](#) [al-Manshūra](#) [BÖNEN](#) [Bön](#)

[Bönetider](#) [Dajjal](#) [det förflutna](#) [det nästkommande](#) [De utvalda](#) [De](#)

[ödmjukas bön](#) [DJJAL](#) [Enkel förklaring](#) [FASTAN](#) [fasta och hälsa](#)

[fredagspredikan](#) [Följeslagare](#) [Hadith](#) [Hadither](#) [Hajj](#) [Halal](#) [Haram](#)

[Historia](#) [ibn al-Qayyim](#) [Ibn Baz](#) [Ibn Majah](#) [iftar](#) [Imam Muslim](#)

[islam](#) [islamic](#) [islamister](#) [Islams historia](#) [i'jaz al-Qur'an](#) [KAPITEL 1](#) [KAPITEL 2](#)

[KAPITEL 3](#) [KAPITEL 4](#) [KAPITEL 21](#) [KAPITEL 23](#) [KAPITEL 24](#) [KAPITEL 87](#) [KAPITEL 88](#) [KAPITEL 89](#) [KAPITEL 92](#)

[KAPITEL 93](#) [KAPITEL 95](#) [KAPITEL 96](#) [KAPITEL 97](#) [KAPITEL 98](#) [KAPITEL 100](#) [KAPITEL 105](#) [KAPITEL 106](#) [KAPITEL](#)

[107](#) [KAPITEL 109](#) [KAPITEL 110](#) [Kapitel 111](#) [KAPITEL 112](#) [KAPITEL 113](#) [KAPITEL 114](#) [Koran](#)

[Koranen](#) [KORANEN BERÄTTAR](#) [Koranen på svenska](#)

[Koranens budskap](#) [Koranvetenskap](#) [kvinnan](#) [laylat al-qadr](#) [Muhammad](#)

[muslimer](#) [Män runt om profeten](#) [Omar](#) [Othaymin](#) [PDF](#) [Profeten](#)

[Profeten sa](#) [Profeten sade](#) [profetens följare](#)

[Profetens Sirah](#) [RAMADAN](#) [Sahaba](#) [Sahabah](#) [Salah](#) [Salat](#)

[sira](#) [Sirah](#) [Souhur](#) [Sunnah](#) [tawhid](#) [Tro](#) [Vägen till Koranen](#) [أعلام](#)

[السنة المنشورة](#)
