



## Vad är det ogillat i bönen?

**Svar:**

**För det första: Att leka och sysselsätta sig i bönen.**

Att leka (*al-abath*) innebär att röra händerna och utföra orättmätiga rörelser. Om de är ringa är de ogillat, och om de är många och upprepade ogiltgör det bönen. Se svar nr 228364.

Den ogillat rörelsen i bönen är den ringa rörelsen utan behov.

Att leka i bönen är ogillat genom konsensus.

Ibn Abd al-Barr – må Gud förbarma sig över honom – sade: ”I denna hadith finns ett förbud mot att leka med stenar i bönen – detta är en fråga man är enig om, och likaså annat än stenar.” Slut citat från *Al-Istidhkar* (1/477).

Ibn Qudama – må Gud förbarma sig över honom – sade i *Al-Mughni* (2/9): ”Allt lek är ogillat, och vad som sysselsätter från bönen och tar bort ödmjukheten... vi känner inte till oenighet bland de lärda om att allt detta är ogillat.”

Från Ali ibn Abd al-Rahman al-Mu’awi som sade: ”Abdullah ibn Omar, må Gud vara nöjd med dem båda, såg mig leka med stenar i bönen. När han var klar förbjöd han mig och sade: ’Gör som Guds sändebud ﷺ brukade

## Vad är det ogillat i bönen?

göra.' Jag sade: 'Och hur brukade Guds sändebud ﷺ göra?' Han sade: 'När han satt i bönen lade han sin högra handflata på sitt högra lår, knöt alla sina fingrar och pekade med fingret närmast tummen mot kibla, och riktade sin blick mot det eller åt det hållet, och lade sin vänstra handflata på sitt vänstra lår - och sade: Så brukade han göra.'" Återberättat av Muslim (580).

Bland formerna av lek är knäppning av fingrar i bönen. Från Shu'ba, Ibn Abbas' frigivne slav, som sade: "Jag bad bredvid Ibn Abbas och knäppte mina fingrar. När jag hade avslutat bönen sade han: 'Må du inte ha en mor! Knäpper du dina fingrar medan du ber?'" Återberättat av Ibn Abi Shayba (2/344), och Al-Albani sade i *Irwa' al-Ghalil* (2/99): Dess källkedja är hasan. Likaså bland formerna av lek i bönen är att ofta rätta till kläderna - som ghutran och iqal - och att titta på klockan och liknande.

Shejkhen Ibn Baz - må Gud förbarma sig över honom - sade: "Eller orättmätiga rörelser i den, som det som händer hos en del av lättsinne - att ofta rätta till kläderna, som ghutran och iqal, och att titta på klockan, eller stryka skägget och liknande, efter att ha inlett bönen med takbir - allt detta hör till det som strider mot ödmjukheten, som är bönens kärna och ande och orsak till dess acceptans, eller minskar eller försvagar den." *Majmu' Fatawa Ibn Baz* (12/9).

Shejkhen Ibn Uthaymin - må Gud förbarma sig över honom - sade: "Den ogillat rörelsen är den ringa rörelsen utan behov - den är ogillat, ty det är lek som strider mot ödmjukheten, som vi ser hos många människor som tittar på klockan medan de ber, eller rättar till sin ghutran, eller djinnen påminner honom i bönen om något han har glömt, så han tar fram pennan och skriver ner det han glömt för att inte tappa det efteråt - och exemplen är många." Slut citat från *Majmu' al-Fatawa* (12/503).

### För det andra: Det är ogillat att vända sig i bönen utan behov.

Från Aisha, må Gud vara nöjd med henne, som sade: "Jag frågade Profeten ﷺ om en mans vändande sig i bönen och han sade: 'Det är ett bedrägeri som djinnen stjälar från en av ers böner.'" Återberättat av Al-Bukhari (3291).

Att vända sig är ogillat genom konsensus. Ibn Abd al-Barr - må Gud förbarma sig över honom - sade: "Vad gäller hans hadith från Nafi', från Ibn Omar, att han inte brukade vända sig i bönen - detta är sunna man är enig om, och att vända sig är ogillat hos alla om man kastar sin blick och vänder sin hals till höger eller vänster." Slut citat från *Al-Istidhkar* (2/313).

## Vad är det ogillat i bönen?

Ibn Hajar – må Gud förbarma sig över honom – sade i *Fath al-Bari* (2/234): "Kapitlet om vändande i bönen – författaren klargjorde inte dess dom, men hadithen han anförde tyder på ogillat, och det är konsensus." Slut citat.

I *Al-Mawsu'a al-Fiqhiyya* (27/109) står: "Ogillat är begränsat till frånvaron av behov eller ursäkt. Men om det finns ett behov – som rädsla för sig själv eller sin egendom – är det inte ogillat." Slut citat.

Shejkhen Ibn Baz – må Gud förbarma sig över honom – sade: "Att vända sig i bönen för att söka skydd hos Gud mot den förbannade djinnen vid ingivelse är inget problem, tvärtom är det rekommenderat vid starkt behov – med huvudet enbart." Slut citat från *Majmu' Fatawa Ibn Baz* (11/130).

Det som avses med att vända sig är att vända med blicken och ansiktet. Vad gäller med bröstet ogiltgör det bönen. I *Al-Durr al-Mukhtar* och *Hashiyat Ibn Abidin* (1/643) står: "Att vända med hela ansiktet eller en del av det – på grund av förbudet. Med blicken: ogillat *tanzihan*. Med bröstet: ogiltgör." Slut citat.

**För det tredje: Det är ogillat för den bedjande att vända sig mot vad som sysselsätter honom i bönen, och detta är i enlighet med de fyra lagskolorna.**

Al-Nawawi – må Gud förbarma sig över honom – sade: "Det är ogillat att be med en man eller kvinna framför sig som han vänder sig mot och ser, och det har ansetts ogillat av Omar ibn al-Khattab och Othman ibn Affan, må Gud vara nöjd med dem båda – och för att det oftast sysselsätter hjärtat, och därför är det ogillat, liksom det är ogillat att titta på vad som avleder, som ett klädesplagg med mönster, och att lyfta blicken mot himlen och annat." Från *Al-Majmu'* (3/251).

Al-Khattib al-Shirbini al-Shafi'i – må Gud förbarma sig över honom – sade: "Det är ogillat att titta på vad som avleder från bönen, som ett klädesplagg med mönster – på grund av Aishas hadith." Slut citat från *Mughni al-Muhtaj* (1/201).

Beviset är från Aisha: att Profeten ﷺ bad i en khamisat klädd med mönster och tittade på dess mönster en gång. När han var klar sade han: "Ta denna khamisa till Abu Jahm och hämta Abu Jahms enkla kappa – ty den avledde mig nyss från min bön." Återberättat av Al-Bukhari (373) och Muslim (556).

Och från Anas, må Gud vara nöjd med honom, som sade: "Aisha hade ett tunt klädesplagg som hon täckt ena sidan av sitt rum med. Guds sändebud ﷺ sade: 'Ta bort detta tunna klädesplagg från oss - ty dess bilder fortsätter att dyka upp för mig i min bön.'" Återberättat av Al-Bukhari (374).

**För det fjärde: Det är ogillat att inleda bönen med mat framför sig som man längtar efter, och detta är i enlighet med de fyra lagskolorna.**

I *Maraqī al-Falah* med *Hashiyat al-Tahtawi* (s. 359): "Det är ogillat med mat framför sig som lockar." Slut citat.

Ibn Juzayy - må Gud förbarma sig över honom - sade: "Bland det ogillat är... mannen ber medan han kämpar mot de två smutsiga tingen... eller med mat framför sig." *Al-Qawanin al-Fiqhiyya* (1/39).

I *Minhaj al-Talibin* (s. 14): "Det är ogillat att vända sig om det inte är av behov... eller med mat framför sig som han längtar efter." Slut citat.

Från Aisha, må Gud vara nöjd med henne, som hörde Guds sändebud ﷺ säga: "Det är ingen bön med mat framför sig, och inte heller när han kämpar mot de två smutsiga tingen." Återberättat av Muslim (560).

Och från Ibn Omar, må Gud vara nöjd med dem båda, att Guds sändebud ﷺ sade: "När en av er ställs fram kvällsmat och bönen inleds, börja med kvällsmaten och skynda inte förrän du är klar med den." Återberättat av Al-Bukhari (673) och Muslim (559).

Ibn Omar, må Gud vara nöjd med dem båda: "Mat ställdes fram för honom och bönen inleddes, och han kom inte till den förrän han var klar - och han hörde imamens läsning." Återberättat av Al-Bukhari (673) och Muslim (559).

Det framgår av juristernas ord att det krävs fyra villkor för att föredra mat framför bönen:

1. Att maten är närvarande.
2. Att man längtar efter den.
3. Att tiden inte är för trång för att utföra hela bönen.
4. Att man kan äta den, juridiskt eller faktiskt - juridiskt (att man inte fastar), eller faktiskt (att maten inte är het och kräver väntan). Se *Al-Sharh al-Mumti'* (3/328-329).

## Vad är det ogillat i bönen?

Shejkhen Ibn Uthaymin – må Gud förbarma sig över honom – sade: ”Men det får inte tas som vana, så att kvällsmaten inte ställs fram utom vid bönens tid – ty detta innebär att han är fast besluten att lämna gemenskapsbönen. Men om detta händer av en slump, är han ursäktad för att lämna gemenskapsbönen och äter tills han är mätt – ty om han äter en eller två tuggor kan hans längtan efter den öka.” Slut citat från Ibn Uthaymins fatwor (13/fråga 588).

**För det femte: Det är ogillat för den som behöver urinera eller tömma tarmen att be, och detta är i enlighet med de fyra lagskolorna och konsensus har citerats om det.**

*Al-haqin* är den vars urin är stoppad. *Al-haqib* är den som behöver gå på toaletten men inte gjort det och vars avföring är instängd.

Ibn Abd al-Barr – må Gud förbarma sig över honom – sade: ”De lärda är eniga om att ingen bör be medan han håller tillbaka urin.” Slut citat från *Al-Istidhkar* (2/296).

Ibn al-Arabi – må Gud förbarma sig över honom – sade: ”Gemenskapen är enig om att förbjuda det.” Slut citat från *Aridat al-Ahwadhi* (2/155).

Från Aisha, må Gud vara nöjd med henne, som hörde Guds sändebud ﷺ säga: ”*Det är ingen bön med mat framför sig, och inte heller när de två smutsiga tingen kämpar mot honom.*” Återberättat av Muslim (560).

**För det sjätte: Det är ogillat att läsa Koranen i ruku' och sujud.**

Från Abdullah ibn Abbas, må Gud vara nöjd med dem båda, att Profeten ﷺ sade: ”*Vet att jag har förbjudits att läsa Koranen i ruku' eller sujud.*” Återberättat av Muslim (479).

De lärda är oense om ogillat här är av förbudstyp eller av undvikandets typ.

Ibn Taymiyya – må Gud förbarma sig över honom – sade: ”De lärda är eniga om ogillat att läsa i ruku' och sujud, men de är oense om bönen ogiltgörs av det – i två åsikter som är två synpunkter i imam Ahmads lagrättsskola – och det är som en ärebetygelse till Koranen och en vördnad för den att den inte läses i ett tillstånd av underkastelse och förnedring.” Slut citat från *Majmu' al-Fatawa* (23/58).

Shejkhen Ibn Uthaymin – må Gud förbarma sig över honom – sade: ”Det är

## Vad är det ogillat i bönen?

inte tillåtet för den bedjande att läsa Koranen i ruku', och inte heller att läsa Koranen i sujud." Slut citat från *Al-Liqa' al-Shahri* (1/186).

### För det sjunde: Hjärtats sysselsättning i bönen med annat än bönen.

Detta framgår av hadithen om den som håller tillbaka urin och avföring, och att föredra mat när den är framme framför bönen, som tidigare nämnts.

Ibn Hazm – må Gud förbarma sig över honom – sade: "De är eniga om att tänkande på världsliga angelägenheter inte ogiltgör bönen." Slut citat från *Maratib al-Ijma'* (s. 29).

Ibn Taymiyya – må Gud förbarma sig över honom – kommenterade detta och sade: "Om det är det övervägande, finns det känd oenighet om det." *Naqd Maratib al-Ijma'* (s. 290).

Och Ibn Taymiyya – må Gud förbarma sig över honom – sade: "De är alla eniga om att vad som uppstår i hjärtat av övertygelse om världsliga saker och sökande inte ogiltgör bönen – det är bara att tala om det som ogiltgör den." Slut citat från *Majmu' al-Fatawa* (7/132-133).

### För det åttonde: Att lyfta blicken mot himlen i bönen.

Från Anas, må Gud vara nöjd med honom, från Guds sändebud ﷺ att han sade: "Vad är det med folk som lyfter sina blickar mot himlen i sin bön!" Och han skärpte sitt tal om det, tills han sade: "De måste upphöra med det, annars ska deras blickar ryckas bort." Återberättat av Al-Bukhari (750).

Och hadithen av Jabir ibn Samura, må Gud vara nöjd med dem båda, från Guds sändebud ﷺ att han sade: "Folk måste upphöra med att lyfta sina blickar mot himlen i bönen, annars kommer de inte tillbaka till dem." Återberättat av Muslim (428).

De lärda är oense om domen för att lyfta blicken mot himlen i bönen, i två åsikter:

**Den första åsikten:** Det är ogillat att lyfta blicken mot himlen i bönen, och detta är i enlighet med de fyra lagskolorna, och konsensus har citerats om det.

Ibn Battal – må Gud förbarma sig över honom – sade: "De lärda är eniga..."

om ogillat att titta mot himlen i bönen." Slut citat från *Sharh Saheeh al-Bukhari* (2/364).

**Den andra åsikten:** Det är förbjudet att lyfta blicken mot himlen i bönen, och det är Ibn Hazms åsikt, vald av Ibn Taymiyya, Ibn Baz och Ibn Uthaymin.

Ibn Hazm - må Gud förbarma sig över honom - sade: "Det är inte tillåtet för den bedjande att lyfta sin blick mot himlen, inte heller vid åkallan utanför bönen." *Al-Muhalla* (2/330).

Ibn Taymiyya - må Gud förbarma sig över honom - sade: "Eftersom att lyfta blicken mot himlen strider mot ödmjukheten, förbjöd Profeten ﷺ det och varnade för det." *Majmu' al-Fatawa* (22/559).

Shejkhen Ibn Baz - må Gud förbarma sig över honom - sade: "Att lyfta blicken mot himlen vid bönens tid är inte tillåtet." *Fatawa Nur ala al-Darb* (9/228).

Shejkhen Ibn Uthaymin - må Gud förbarma sig över honom - sade: "Att titta mot himlen - i bönen - är förbjudet, ja det hör till de stora synderna... och detta är en varning, och varning är bara för något av de stora synderna. Ja, en del lärda sade: Om en människa lyfter sin blick mot himlen medan hon ber, ogiltgörs hennes bön." *Al-Sharh al-Mumti'* (3/40).

**För det nionde: Att den bedjande viker upp sitt klädesplagg och knyter sitt hår.**

Ibn al-Athir - må Gud förbarma sig över honom - sade: "Ursprunget av al-'aqs är: att vrida. Och att stoppa in hårets ändar i dess rötter." *Al-Nihaya* (3/275).

Al-Nawawi - må Gud förbarma sig över honom - sade: "De lärda är eniga om förbudet mot att be med uppvikt klädesplagg, ärmar eller liknande, eller med knutet hår, eller med hår instoppat under turban eller liknande - allt detta är förbjudet enligt de lärdes konsensus, och det är ogillat *tanzihan*. Om man ber så har man handlat felaktigt men bönen är giltig." Slut citat från *Sharh Muslim* (2/209).

Beviset är hadithen av Ibn Abbas, må Gud vara nöjd med dem båda: "*Jag befalldes att sträcka mig ned mot sju ben: pannan - och han pekade med handen mot sin näsa - de två händerna, de två fötterna och foternas ändar - och att inte vika klädesplagg eller hår.*" Återberättat av Al-Bukhari

(809) och Muslim (490).

Al-Iraqi sade: "Det är specifikt för männen och inte för kvinnorna." *Nayl al-Awtar* (2/393).

Shejkhen Ibn Uthaymin – må Gud förbarma sig över honom – sade: "Det är ogillat för en människa att vika upp sin ärm i bönen eller rulla den. Att vika ärmen innebär att dra den tills den lyfts. Att rulla den innebär att vika den tills den lyfts. Våra jurister sade: Det är ingen skillnad om man gör det vid bönen, för bönen, eller om man gör det för ett arbete innan bönen." Slut citat från *Al-Sharh al-Mumti'* (2/194).

**För det tionde: Det är ogillat att lägga handen på höften i bönen, i enlighet med de fyra lagskolorna.**

(*Al-khasira*) hos människan: området mellan höftbenets topp och revbenens nederdel, och de är två sidor.

Ibn Abidin sade: "Det som verkar troligt är att ogillat är av förbudstyp i bönen – på grund av det nämnda förbudet." *Hashiyat Ibn Abidin* (1/643).

Från Abu Hurayra, må Gud vara nöjd med honom, att Profeten ﷺ "förbjöd att en man ber med handen på höften." Återberättat av Al-Bukhari (1220) och Muslim (545).

Ibn Hajar – må Gud förbarma sig över honom – sade: "Ibn Sirin sade: Det är att lägga handen på höften medan han ber – och det fastslogs av Abu Dawud och at-Tirmidhi överförde det från en del lärda, och detta är den kändaste tolkningen." Slut citat från *Fath al-Bari* (3/89).

**För det elfte: Det är ogillat att fläta fingrarna i bönen, i enlighet med de fyra lagskolorna.**

Ibn Omar, må Gud vara nöjd med dem båda, sade om den som ber medan han flätar sina fingrar: "Det är de som väckt Guds vredes bön." Återberättat av Abu Dawud (993), och Al-Albani autentifierade det.

**För det tolfte: Det är ogillat att spotta åt höger eller mot kibla i bönen, i enlighet med de fyra lagskolorna.**

Al-Bukhari (416) återberättar från Abu Hurayra, må Gud vara nöjd med honom, från Profeten ﷺ att han sade: "När en av er reser sig till bönen, spotta inte framför sig – ty han samtalar med Gud så länge han är på sin

*plats – och inte till sin högra – ty till hans höger finns en ängel – och låt honom spotta till sin vänster, eller under sin fot, och begrava det.”*

Al-Nawawi – må Gud förbarma sig över honom – sade: ”Om den bedjande behöver spotta – om han är i en moské är det förbjudet att spotta i den, utan han spottar i kanten av sitt klädesplagg på vänster sida, som en ärm och annat. Om han är utanför moskén är det inte förbjudet att spotta i marken – han kan spotta till vänster i sitt klädesplagg, eller under sin fot, eller vid sin sida. Bäst är i klädesplagget. Det är ogillat att spotta till höger eller rakt fram.” *Al-Majmu’* (4/100).

### **För det trettonde: Att blunda i bönen utan behov.**

De lärda är oense om domen för att blunda i bönen.

Majoriteten av juristerna – hanafiter, malekiter, hanbaliterna och en del shafiiter – anser att det är ogillat att blunda i bönen. De undantog blundande för att uppnå fullständig ödmjukhet – om man fruktar att förlora ödmjukheten på grund av att se vad som splittrar tankarna. Då är det inte ogillat, ja en del sade: Det är att föredra.

Den korrekta uppfattningen är vad Ibn al-Qayyim – må Gud förbarma sig över honom – sade i *Zad al-Ma’ad* (1/283):

”Det var inte Profetens ﷺ vägledning att blunda i bönen... Det korrekta är att säga: Om att hålla ögonen öppna inte stör ödmjukheten, är det bättre. Om det hindrar ödmjukheten på grund av utsmyckning eller annat framför börens riktning som stör hjärtat – då är blundande inte ogillat, och åsikten om att det är rekommenderat i detta fall är närmare lagens grunder och syften än åsikten om ogillat – och Gud vet bäst.” Slut citat.

### **För det fjortonde: Att breda ut underarmarna i prostration som en hunds utsträckning eller ett rovdjurs utbredande.**

Från Anas ibn Malik, må Gud vara nöjd med honom, från Profeten ﷺ att han sade: ”*Var raka i prostrationen, och ingen av er ska breda ut sina underarmar som en hund.*” Återberättat av Al-Bukhari (822) och Muslim (493).

### **För det femtonde: Att täcka munnen i bönen (*al-talathum*).**

Definitionen av *al-lithâm* enligt hanafiter, shafiiter och hanbaliterna: att täcka munnen och näsan.

Det finns inget undantag för detta vare sig för män eller kvinnor.

Ibn Abd al-Barr sade i *Al-Tamhid* (6/364–365): "De är eniga om att en kvinna blottar sitt ansikte i bönen... och de är eniga om att hon inte ber med täckt ansikte." Slut citat.

Men om hon befinner sig bland främmande män täcker hon sitt ansikte.

**För det sextonde: Att bära klädesplagget *al-samm'a* i bönen och utanför den för den som inte är i ihram.**

Från Abu Sa'id al-Khudri, må Gud vara nöjd med honom, att han sade:

"Guds sändebud ﷺ förbjöd att bära klädesplagget *al-samm'a*, och att en man sitter ihop i ett enda klädesplagg utan att något av det täcker hans könsorgan." Återberättat av Al-Bukhari (367).

**För det sjuttonde: *Al-sadl* (att hänga klädesplagg löst).**

Ibn Taymiyya – må Gud förbarma sig över honom – sade: "Abu Abdallah – det vill säga Ahmad ibn Hanbal – sade: *Al-sadl* är att hänga ena kanten av lögntyget utan att vika det runt sig, och det är judarnas klädsel." Slut citat från *Iqtida' al-Sirat al-Mustaqim* (1/382).

at-Tirmidhi sade i sin *Jami'* (1/488): "De lärda är oense om *sadl* i bönen. En del av dem anser det ogillat i bönen och sade: Det är vad judarna gör. Och en del sade: *Sadl* är bara ogillat i bönen om han inte har på sig mer än ett enda klädesplagg. Men om han hänger det löst över skjortan är det inget problem – och det är Ahmads åsikt."

**För det artonde: *Al-iq'a'* (att sitta på ett visst sätt).**

*Al-iq'a'* har flera former:

**Den första:** Att lägga fotryggen på marken och sitta på hälarna.

**Den andra:** Att sätta tårna mot marken med hälarna resta, och sätet mellan hälarna.

**Den tredje:** Att trycka sätet mot marken, resa upp vaderna och låren, och lägga händerna på marken.

Al-Nawawi – må Gud förbarma sig över honom – sade i sin kommentar till Muslim (4/215): "Det är ogillat enligt de lärdes konsensus." Slut citat.

**Den fjärde:** Att resa fötterna och sitta på fotens framsida och sitta på hälarna.

De lärda är oense om domen för denna form:

**Den första åsikten:** Det är ogillat – majoritetsåsikten (hanafiter, malekiter, hanbaliterna).

**Den andra åsikten:** Det är rekommenderat – al-Buwayti återgav det från al-Shafi'i som rekommenderade det, och al-Nawawi, Ibn al-Salah och al-Bayhaqi rekommenderade det.

De stödde sig på vad Muslim återberättar i sitt *Saheeh* (536) från Tawus: "Vi sade till Ibn Abbas om *iq'a'* på de två fötterna, och han sade: 'Det är sunna.' Vi sade: 'Vi ser det som hårdhänt mot en man!!' Ibn Abbas sade: 'Det är snarare din profets ﷺ sunna.'"

**Sammanvägning:** För att förena texterna – grundprincipen för sittande i bönen är *iftirash*, och i det sista *tashahhud* är det *tawarruk* – vilket är vad de flesta texter pekar på. Om det finns ett behov av sjukdom, hög ålder, eller om marken är smärtsam för den sittande, är det tillåtet att sitta på hälarna, som traditionen från "de tre Abdullahs" vittnar om.

Ibn Omar, må Gud vara nöjd med dem båda, var känd för sin strikta efterföljning av Profeten ﷺ – till och med i tillåtna saker. Att han förnekar att *iq'a'* är sunna, medan han ändå pratade det, tyder på att Profetens ﷺ vanliga böner inte innehöll *iq'a'*, och det är inte uteslutet att Profeten ﷺ ibland gjorde det när han hade det tungt i slutet av sitt liv.

### Påminnelse:

En av de fastslagna principerna är att det som är ogillat är tillåtet vid behov, som Shejkhul Islam Ibn Taymiyya – må Gud förbarma sig över honom – sade angående vad den i *ihram* förbjuds av klädsel: "Om det är ogillat – upphäver behovet ogillat." Slut citat från *Majmu' al-Fatawa* (21/203).

Och Shejken Ibn Uthaymin – må Gud förbarma sig över honom – sade: "Det ogillat tillåts av behov." Slut citat från *Sharh Manzumat Usul al-Fiqh wa Qawa'idih* (62).

Och Gud vet bäst.