



Visdomen bakom fastan

Av Shaykh Ibn al-'Uthaymin

Shaykh Ibn al-'Uthaymin om fastans visdom

Fastan som dyrkan och uppriktighet inför Allah

Bland visdomen bakom fastan finns att det är en dyrkan som utförs för Allahs skull, där tjänaren närmar sig sin Herre genom att avstå från sådant han älskar och begär – såsom mat, dryck och sexuellt umgänge.

Genom detta blir hans tros uppriktighet och hans fullständiga underkastelse till Allah tydlig, likaså hans kärlek till Allah och hans längtan efter det goda som Allah har förberett för honom. Den som fastar avstår inte från något han älskar, utom för något som är mer älskvärdt för honom – nämligen Allah. När den troende vet att Allahs välbehag finns i fastan – det vill säga i att avstå från de begär han naturligt älskar – så sätter han sin Herres välbehag före sina egna begär. Han avstår från dem, oavsett hur mycket han längtar efter dem, eftersom hans glädje och själens frid ligger i att han avstår från allt detta för Allahs skull.

Fastan som väg till taqwa

Bland visdomen bakom fastan finns också att den är ett medel för att uppnå taqwa (gudsfruktan), såsom Allah säger:

”Ni som tror! Fastan är föreskriven för er, så som den var föreskriven för dem före er – kanske ska ni bli gudsmedvetna.” (Koranen 2:183)

Detta eftersom den fastande är beordrad att utföra sina plikter och att avstå från synd. Profeten ﷺ sade:

”Den som inte överger falskt tal, handlingar baserade på det och okunniga gärningar – då har Allah inget behov av att han avstår från sin mat och dryck.” (Berättad av Imam al-Bukhari)

Att påminna sig själv: ”Jag fastar”

Så när en person fastar och känner begär att begå en synd, påminner han sig om att han fastar – och avstår. Därför befallde Profeten ﷺ den fastande, när han blir förolämpad eller attackerad, att säga: **”Jag fastar.”**

Detta för att påminna sig själv och andra om att den fastande är beordrad att avstå från svordomar och förolämpningar, och att han inte får reagera med ilska eller smädelser.

Fastan mjukar hjärtat och öppnar för åminnelse

Bland visdomen bakom fastan finns också att hjärtat öppnas för eftertanke och åminnelse av Allah. Detta eftersom tillfredsställelse av begär leder till försumlighet, och hjärtat kan bli förhärdad och blint för sanningen. Därför rådde Profeten ﷺ oss att äta och dricka sparsamt, och han sade:

”Människosonen fyller ingen behållare värre än sin mage.” (Berättad av Ahmad, An-Nasa’i och Ibn Majah)

Handhala al-USaydi och balans i livet

I Sahih Muslim berättas att Handhala al-USaydi (må Allah vara nöjd med honom), som var en av Profetens skrivare, sade till Allahs Sändebud ﷺ:

”Handhala har blivit en hycklare.”

Profeten ﷺ frågade: "Varför det?"

Han svarade att när han var med Profeten mindes han Helvetet och Paradiset som om han såg dem, men när han återvände hem glömde han mycket.

I slutet av hadithen sade Profeten ﷺ:

"Det finns en tid för detta och en tid för det andra."

Själen mjuknar genom hunger

Abu Sulayman ad-Darani sade:

"Sannerligen, när själen hungrar och törstar, mjuknar hjärtat och blir rent. Men när den mättas, förblindas hjärtat."

Fastan påminner om välsignelser och om de fattiga

Bland visdomen bakom fastan finns också att den välbärgade människan påminns om den välsignelse som Allah har skänkt henne – att hon har mat, dryck och möjlighet till äktenskapligt umgänge. Många människor är berövade dessa gåvor. Därför bör hon prisa Allah för dessa välsignelser och tacka Honom för att ha skänkt dem.

Hon bör också minnas sin fattige broder, som kanske tillbringar hela dagen hungrig och utan mat. Därför bör hon vara generös mot honom, ge honom allmosa, hjälpa honom att klä sin nakenhet och stilla sin hunger.

Fastan tränar själen och stärker självkontrollen

Bland visdomen bakom fastan finns att den tränar människan i att tygla sin själ. Den ger styrka att hålla själen i schack, som om man håller den i ett tygelgrepp, så att man kan styra den mot det som är gott för den och leder till dess framgång.

Detta eftersom själen befaller människan att göra det onda – förutom de själar som Allah förbarmar Sig över. När en person släpper taget om tygeln till sin själ, leder den honom till många faror. Men när han kontrollerar den och tyglar den, kan han leda den till de högsta nivåerna och de största målen.

Fastan bryter högmod och föder ödmjukhet

Bland fastans visdom finns också att själen bryts ner och hindras från att bli högmodig, tills den ödmjukar sig inför sanningen och blir mjuk inför skapelsen. Detta eftersom ätande, drickande och sexuellt umgänge – alla dessa ting kan föda arrogans, självgodhet och stolthet gentemot andra människor och sanningen.

Själen upptas av att söka dessa begär på grund av sitt behov av dem. När den väl uppnår dem, känner den att den har segrat över sina begär, och faller då in i en sorts glädje och högmod som är förkastlig – och detta kan leda till dess undergång. Endast de som Allah skyddar räddas från detta.

Fastan försvagar Djävulen och hans viskningar

Bland fastans visdom finns också att blodets flödesvägar i kroppen smalnar av på grund av hunger och törst – och därmed smalnar även Djävulens vägar i människokroppen. Detta eftersom Djävulen rör sig i människan som blodet rör sig i kroppen, vilket är autentiskt återberättat i de två Sahih-samlingarna.

Genom fastan försvagas Djävulens viskningar, och begärens och vreden undertrycks. Därför sade Profeten ﷺ:

”O unga män! Den av er som har möjlighet att gifta sig, bör göra det ... Men den som inte har förmåga att gifta sig, låt honom fasta – för fastan är ett skydd.”

Fastans hälsomässiga fördelar

Bland fastans visdom finns också de hälsomässiga fördelarna som uppnås genom att äta mindre. Detta ger matsmältningssystemet vila under en bestämd tid, vilket gör att kroppen kan göra sig av med överflödiga och skadliga ämnen och avfallsprodukter.

10 Senaste inlägg:

- [Bilal testar](#)
- [Rasism ur ett islamiskt perspektiv](#)
- [Den raka vägen](#)
- [Ahl al-Sunnahs ståndpunkt gällande den som begår en stor synd](#)

- [Sättet att Be efter den Utsatta Tiden](#)
- [Bestämmelserna om att be en obligatorisk bön före dess bestämda tid](#)
- [Fudayl ibn ‘Iyād om ahl al-Sunnah och ahl al-Bid‘ah](#)
- [Botemedlet för den Muslimska Ummahn](#)
- [Salafiyah är inte en ny kallelse](#)
- [Den stora massan av muslimer](#)

Kategorier:

[Biblioteket \(24\)](#) [Blandat \(1576\)](#) [Bönen \(16\)](#) [Bönetider \(93\)](#)
[Familj \(3\)](#) [Koranen \(857\)](#) [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 24](#) [KAPITEL 87](#) [KAPITEL 88](#) [KAPITEL 90](#) [KAPITEL 91](#) [KAPITEL 97](#)
[KAPITEL 98](#) [KAPITEL 99](#) [KAPITEL 100](#) [KAPITEL 101](#) [KAPITEL 102](#) [KAPITEL 104](#) [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](#)
