

## VIKTEN AV DEN RELIGIÖSA FASTAN

All lov och pris tillkommer Allah. Vi prisar Honom och söker Hans hjälp och ber om Hans förlåtelse. Vi söker vår tillflykt hos Allah från det onda i våra själar och från det onda i våra handlingar. Den som Allah vägleder kan ingen leda vilse och den som Allah låter gå vilse kan ingen vägleda. Jag vittnar om att det inte finns någon gudom utom Allah – den Ende, som inte har någon vid sin sida – och jag vittnar om att Muhammed är Hans tjänare och sändebud. Troende! Frukta Allah så som det åligger er att frukta Honom och underkasta er Hans vilja, innan döden överraskar er! Människor! Frukta er Herre som har skapat er av en enda själ och av denna har skapat dess make och låtit dessa två [föröka sig] och sprida sig [över jorden] i väldiga skaror av män och kvinnor. Frukta Allah i vars namn ni innerligt och enträget ber varandra [om hjälp], och [visa aktning för] de nära släktskapsbanden. Gud vakar över er. Troende! Frukta Allah, var rättframma [i ert tal] och håll er till sanningen; då skall Han hjälpa er att leva ett rättskaffens liv och ge er förlåtelse för era synder. Den som lyder Allah och lyder [Hans] Sändebud har uppnått en stor seger. De bästa orden är Allahs ord och den bästa vägledningen är Muhammeds vägledning. Det mest onda är innovationen. Varje innovation är en irrlära (*bid'ah*), varje irrlära är en vilseledning och varje vilseledning är i Elden.

Alla muslimer känner till betydelsen av att fasta under Ramadan. Men det är också bra att fasta under andra tider av året. Det är till exempel sunnah att fasta på måndagar och torsdagar. Profeten s.w.w själv, sa att måndagen var speciell för honom, då han föddes en måndag, och emottog profetskapet en måndag.

På måndagar och torsdagar presenteras en redogörelse av människans handling-ar under de gångna dagarna, och därför ville Profeten finnas fastande dessa dagar.

Däremot uppmanas vi att inte fasta på fredagar. Utom i de fall då fredagen råkar inträffa under den tid då vi ålagts att göra detta, som till exempel under Ramadan. Om man ändå väljer att göra det, måste det ske sammanhängande med dagen före eller efter.

Hazrat Momineen Juwairiah bint Haris, berättade om den gång då Profeten hälsat på henne en fredag, och såg att hon fastade. Han frågade om hon fastat dagen innan. Då hon sa nej, undrade han om hon tänkte göra det dagen därpå.

Och då hon sa nej, sa han; Bryt då din fasta idag!

Profeten s.w.w förbjöd Saum-e-Visal i flera sammanhängande dagar. Hans följeslagare sa; Men det gör ju du... Han svarade; Jag är inte som ni. Jag får att äta och dricka av Allah.

Det är inte heller tillåtet att fasta 1 eller ett par dagar före Ramadan, eller 14 dagar före Shaban, -förutom om man är van vid att fasta måndagar och torsdagar. Profeten sa; Ni ska inte fasta när den andra halvan av Shaban inletts.

Själv fastade bara Profeten några dagar under Shaban

Att fasta Dagen av Aashoora (den tionde dagen av Murraham) är mycket bra, då man blir förlåten för de synder man begått under föregående år. Men profeten s.w.w sa att; För Allah är inga dagar så bra att göra goda handlingar som de första tio dagarna av Zilhij. Då någon frågade honom om inte ens Jihad för Allah skull var bättre, svarade han nej. ;Inte ens Jihad. Utom om en man tar sin hustru och sina ägodelar med sig ut i det heliga kriget utan att återvända med någotdera, och dör martyrdöden.

Att fasta under Ramadan är inte bara en obligatorisk plikt för alla troende muslimer, utan också en ovärderlig möjlighet till botgörelse och inre rening.

En tid då vi med själ och hjärta ska vända oss till vår Skapare, och ägna oss åt gudsdyrkan och högre andlighet.

Ramadan är den tid på året då Koranen uppenbarades till vägledning och hjälp för mänskligheten. Därför är den helig. Därför kan dess betydelse inte göras mindre, eller genomlevas utan äkta ibada och hängivelse.

Den som är sjuk eller på resande fot denna månad och därmed tillfälligt befriats från fastan, uppmanas därför att ta igen denna fasta så snart han kan därefter. ”Gud vill underlätta för er och inte göra det svårt, men Han vill att ni uppfyller fastan med rätt antal dagar, och där igenom tackar Honom för Hans uppenbarade vägledning i Koranen.”

Fastar gör man inte bara genom att avstå från mat och dryck. Att fasta är att fasta lika väl med kroppen, tanken, tungan och ögat.

:Att avstå från sexuella handlingar.

:Att vakta sina tankar och låta dem uppehålla sig kring andliga värden. Att för en stund glömma materialism och det allt-uppslukande jordeliv som alltför ofta får oss att glömma Guds AVSIKT med vår existens. Vad vi gör här, och framför allt: vart vi går.

:Att vakta sin tunga från att uttrycka sådant som kan skada andra eller på olika plan strider mot en sann muslims sätt att tänka och tala.

:Att inte låta våra ögon fästa sig vid sådant omkring oss som kan avleda tanken från Gud och meningen med vår fasta. Teve är i många fall en sådan fälla. Kanske har den kommit att bli en av Ramadans värsta fiender, då man hos alltför många familjer tagit en central plats i hemmet, en festpunkt kring vilken man samlas, och ”firar” då man brutit fastan. I stora delar av arabvärlden ägnar sig teve under ramadan åt underhållning, musik, dans, glitter och festligheter av olika slag, som är helt oförenligt med Islam. Människor ”skyndar” igenom sina böner, rabblar tarawih, för att snabbt komma tillbaka till teven igen. Man glömmet anledningen till fastan och förbränner snabbt dagens många timmar av fasta och goda föresatser. Men istället för att förslösa vår dyrbara tid, istället för att belöna oss själva med alltför mycket mat och teve-tittande, kan vi bryta fastan på ett långt mer passande sätt. Genom att äta bara tills vi blir mätta, och istället för att samlas kring teven, samlas kring Koranen och varandra, läsa, berätta hadither, och göra våra barn medvetna om själva syftet med Ramadan.

Fastan ska, förutom att den tillägnas Gud, också tillägnas de fattiga och medel-lösa i samhället. Att bjuda på mat och dela med sig av allt man kan tänkas av-vara till de fattiga är mycket bra. Ja, allt gott man gör under Ramadan är av en alldeles speciell betydelse, då det får sin särskilda belöning.

Att be tarawih, under Ramadan är en självklarhet då det är profetens S.w.w.

Sunnah. De sista tio dagarna av månaden är också mycket viktigt, och den som kan stanna och be i moskén under dessa nätter ”eller dygn” riskerar inte att förlora den heligaste natten Lailat el Qadr. Den som ”fångar” Lailat al Qadr, kan be Subbhana waetaeala om vad han vill, och han ska få...

Fastan hjälper muslimen till självdisciplin och stärker hans / hennes karaktär.

Att avstå och bemästra våra starkaste fysiska drifter, stämmer oss också till eftertanke. För att rätt förstå den som är utan det elementära i tillvaron, som så många av oss tar för givet, är nödvändigt. Det är viktigt att känna bara en bråkdel av den hungrige och törstigens plåga. Men vi får också befrielse och lättnad, då vi slutligen belönas med mat och dryck.

Vi ombeds att fasta en enda månad om året. En enda månad ger oss en unik möjlighet att finna balansen inom oss själva. Att genom hängivelse och kärlek till Gud få förlåtelse för våra svagheter. Så låt oss se fram emot Ramadan, och gå in i fastemånaden med både kropp och själ!