1. Arafah dagen för de som inte utför Hajj.
Den dag inträffar den 9:e dagen av *Dhul-Hijjah* Vallfärds månaden, Allâhs Sändebud **[Sallallahu ’aleihi wa Sallam]** sade:

> ”Jag förväntar mig av Allâh att fastande under Arafah dagen skall sonas för sina synderna från det föregående året och de kommande året, och jag söker från Allâh att fastandet under Arafah dagen skall sona för sina synder från det föregående året.” [Muslim]

2. Ashura-dagen.
Ashura dagen inträffar den 10:e dagen av månaden Muharram, Allâhs Sändebud [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] sade:

> ”Jag förväntar mig av Allâh att den fastande under Ashura-dagen skall sona för sina synder från det föregående året” [Muslim]

3. Sex dagar under månaden Shawwal.
Månaden Shawwal är den månad som kommer direkt efter Ramad, Allâhs Sändebud [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] sade:

> ”Individen som iakttar fastan under Ramadan och sedan följer det med sex [dagar av fasta] under Shawwal [Månad], skulle det vara som om individen hade fastat oavbrutet [hela året]” [Muslim]

4.Den första delen av månaden Sha’ban.
Abu Salamah Må Allah vara nöjd med honom berättade: ”Jag frågade Aisha [må Allâh vara nöjd med henne] om Profetens [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] fastan, och hon sade: ”Han brukade iaktta fastan [ibland så kontinuerligt] att vi skulle kunna säga: Han har fastat [utan att bryta fastan], och han iakttog inte fastan så vi kunde säga: Han kanske har gett upp att aldrig mer fasta, och jag såg honom aldrig iaktta mer [frivillig fasta] under någon månaden som han gjorde under Sha’ban, [Det framstod som om] han iakttog fastan under hela månaden Sha’ban förutom några dagar.” [Muslim, al-Bukhari]

5. De nio första dagarna av månaden Dhul-Hijjah vallfärdsmånaden.

Allâhs Sändebud [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] sade: ”Inga andra goda gärningar kan jämföras med de individen utför dessa [tio första dagar av Dhul-Hijjah.]” Då sade några av följeslagarna till Profeten frid vare över honom, ”Inte ens strävan för Allahs sak?” Han svarade, ”Inte ens strävan för Allahs sak”, förutom en individ som ger sig ut med sina förmögenheter för Allahs sak [för Allâhs skull] och aldrig återvänder [med någonting av de sakerna]” [al-Bukhari]

6. Månaden Al-Muharram.
Allâhs Sändebud [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] sade: ”Dem mest utmärka fastan efter Ramadan är i Allâhs månad al-Muharram, och den mest utmärkta bönen efter den obligatoriska är natt-bönen” [Muslim]

7. De vita dagarna [Al-Ayyam-ul-Beedh]
Under varje månad så är den 13:e, 14:e och 15:e [av mån-kalendern]. ”Allâhs Sändebud [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] beordrade oss att fasta de tre vita dagarna av månaden; den 13:e, den 14:e och den 15:e, och han sa att de är som att fasta hela året[I belöningen]” [An-Nasa’ och graderad autentisk av Ibn Habban]

8. Måndag och Torsdag.
Det har återberättat att Profeten [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] brukade fasta mer på Måndagar och Torsdagar [än någon andra dagar]. Han blev tillfrågad om det och svarade:”Sannerligen handlingarna är presenterade [inför Allâh] varje Måndag och Torsdag, och Allâh förlåter varje muslim eller varje troende, förutom två som undviker varandra. Följaktligen, säger Han, ”Försena dem [deras förlåtelse].” [Ahmad och dens kedja av återberättelse är autentisk]

9. Att fasta varannan dag.
Allâhs Sändebud [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] sade: ”Den mest älskade bönen [Frivillig nattbön] för Allâh är den utförd av Profeten Dawood och den mest älskade fastan av Allâh är den utförd av Profeten Dawood. Han brukade sova under halva natten och sedan be en tredjedel av natten och sova igen under den sjätte del och brukade fasta varannan dag” [al-Bukhari]

10. Fastan för den person som är singel [Ungkarl] [Ogift].
Vi var med Profeten [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] medan vi var unga och hade ingen rikedom alls. Så Allâhs Sändebud [Sallallahu ’aleihi wa Sallam] sade: ”Åh unga människor! Den bland er som är kapabel [Ekonomisk kunnig att försörja sig och sin familj] att gifta sig, skall göra det, och den bland er som inte är kapabel, skall se till att fasta, eftersom fastan hjälper individen att sänka sin blick och skydda sin blygsamhet [individens privata delar från att

begå olagligt sexuellt umgänge] och minskar individens sexuella kraft” [al-Bukhari]