

Det finns två typer av att fasta:

1. **Obligatorisk (Ramadan)**
2. **Frivillig**

Allâh säger i Qur'an:

"Ni som har antagit tron! Föreskrivet för er är att fasta, liksom det var föreskrivet för dem före er, så att ni kan visa gudsfruktan. dem före er" [Koranen Kapitel 2 al-Baqarah vers 183]

"Månaden ramadan är den i vilken Koranen sändes ned som vägledning för människorna och som tydliga bevis på vägledningen och urskiljningen. Den av er som bevittnar månaden skall fasta under den. För den som är sjuk eller på resa gäller ett [motsvarande] antal andra dagar. Allah avser för er lättnad och avser inte för er besvär. Därför skall ni fullborda antalet och prisa Allah för att Han väglett er så att ni kan visa tacksamhet." [Koranen Kapitel 2 al-Baqarah vers:185]

Ibn Umar [**Radiyallahu 'anhu**] [**Må Allah vara nöjd med honom**] återberättade att Profeten Muhammad [**Sallallahu 'aleihi wa Sallam**] [**Frid vare över honom**] sade:

"Islam är baserat på fem [**Pelare , Grunder , Saker**]: Att vittna att ingen har rätt att dyrkas utom Allâh och att Muhammad är Hans Sändebud, frätta bönen, att ge Zakah, att vallfärda [göra Hajj] till Ka'bah och fasta [Månaden] Ramadan." [al-Bukhari och Muslim]

Förutom fastan under Ramadan som är obligatorisk, finns det andra typer av fasta som är frivilligt.

Talha bin Ubaidullah [**Radiyallahu 'anhu**] [**Må Allah vara nöjd med honom**] har återberättat följande: "En man från Najd med ovårdat hår kom till Profeten [**Sallallahu 'aleihi wa Sallam**] [**Frid vare över honom**] och medan vi hörde hans höga röst samtidigt som vi inte kunde riktigt förstå vad han sade, tills han kom nära och då förstod vi att han ställde frågor om Islam. Allâhs Sändebud [**Sallallahu 'aleihi wa Sallam**] [**Frid vare över honom**] sade:

"Du har till plikt att förrätta bönen fem gånger om dygnet." Mannen frågade då: "Finns det några andra [böner]?" Allâhs Sändebud [**Sallallahu 'aleihi wa Sallam**] [**Frid vare över honom**] sade då: "Nej, om du inte vill utföra några frivilliga [Nawafel] bönerna." Allâhs Sändebud [**Sallallahu 'aleihi wa Sallam**] [**Frid vare över honom**] sade vidare till honom: "Du har till plikt att iakttä fastan under månaden Ramadan" Mannen frågade då, "Finns det något mer fasta?" Allâhs Sändebud [**Sallallahu 'aleihi wa Sallam**] [**Frid vare över**

honom] svarade, "Nej, om du inte vill utföra någon frivillig fasta. Sedan sade Allâhs Sändebud [**Sallallahu 'aleihi wa Sallam**] [**Frid vare över honom**] ytterligare till honom, "Du måste betala Zakat [Den obligatoriska välgörenhet]." Mannen frågade, "Finns det någonting annat förutom Zakat för mig att betala?" Allâhs Sändebud [**Sallallahu 'aleihi wa Sallam**] [**Frid vare över honom**] svarade, "Nej, om du inte vill ge allmosa på egen hand." Och sedan vände mannen sig tillbaka samtidigt som han sade. "Vid Allâh! Jag skall varken göra mindre eller mer än detta." Allâhs Sändebud [**Sallallahu 'aleihi wa Sallam**] [**Frid vare över honom**] sade då "Om det han säger är sant, då kommer han att lyckas [han kommer bli beviljad till Paradiset]."



Frivillig - Valfri fasta:

1. Arafah dagen för de som inte utför Hajj.

Den dag inträffar den 9:e dagen av *Dhul-Hijjah* Valfärds 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 valfärds månaden.

Allåhs 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 Allåhs skull] och aldrig återvänder [med någonting av de sakerna]" [al-Bukhari]

6. Månaden Al-Muharram.

Allåhs Sändebud [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sade: "Dem mest utmärka fastan efter Ramadan är i Allåhs 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]. "Allåhs 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.

Allåhs 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]



Vilken fasta är ogillad:

1. Att fasta under Arafah-dagen

För den som på Arafah området [för att göra Hajj]. Detta är på grund av Profeten Muhammad [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] förbjud att fasta under Arafah dagen för de som är vid Arafah. [Abu Dawud, och graderad Saheeh av al-Hakim]

2. Att välja ut specifikt fredagar [Jumuah] för att fasta.

Profet Muhammad [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sade: "Sannerligen al-Jumuah är er Eid [som en högtid] , så fasta inte under den om du inte fastar [en dag] innan den eller [en dag] efter den." [al-Bazaar och dens kedja av återberättare är bra. Den har en grund för den i al-Bukhari och Muslim]

3. Att välja ut lördagen för att fasta.

Profeten [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sa, "Fasta inte på lördagar, förutom det som har gjorts obligatoriskt för er. Och om en av er inte kan hitta någonting förutom skinnet av en druva eller en gren av ett träd, då skall han tugga den [på Lördag istället för att fasta]." [Abu Dawud, At-Tirmidhi, An-Nisa'l, och Ibn Majah, och At-Tirmidhi sa att den var hasan]

4. Att fasta vid slutet av Sha'ban.

Profeten [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sade: "När mitten av Sha'ban kommer fasta inte." [Abu Dawud, At-Tirmidhi, An-Nisa'l, och Ibn Majah och Ibn Hibban graderade den Saheeh]



Förbjuden fasta:

1. Al-Wisal, vilket är att fortsätta fasta efter två dagar eller mer utan att bryta fastan. Profeten [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sa, "Praktisera inte Al-Wisal [fortsatt fasta]." [Al-Bukhari] Och också, "Akta dig för att praktisera Al-Wisal [fortsatt fasta]." [Al-Bukhari och

Muslim]

2. Fasta Ash-Shakk dagen [tvivel], vilket är den 30:e dagen av Sha'ban. Profeten [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sa, "Den som fastade på Ash-Shakk [tvivel] dagen, då har han sannerligen varit olydig Abdul-Qasim." [Al-Bukhari med en ofullständig kedja av återberättare]

3. Fasta hela tiden, vilket betyder att fasta hela året utan att bryta fastan [varje dag]. Profeten [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sa, "Han har aldrig fastat som alltid fastar." [Muslim] Och också, "Den som alltid fastar [varje dag], då har han inte fastat eller brutit hans fasta." [Ahmed och An-Nisa'l, som sa att den är Saheeh]

4. Fastan av kvinnor utan tillstånd från deras män medan han är närvarande. Profeten [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sa, "Kvinnorna skall inte fasta [ens] en dag medan hennes man är närvarande, förutom med hans tillstånd, om det inte är Ramadan." [al-Bukhari och Muslim]

Det är också förbjudet att fasta under följande dagar:

1. Fasta under Eid dagen, när det är Eid-ul-Fitr' eller Eid-ul-Adha'. Detta är på grund av uttalandet av 'Umar [radiyallahu 'anhu], "Detta är två dagar som Allâhs Sändebud [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] förbjöd att fasta på; Dagen då du bryter din fasta [Eid-ul-Fitr] och dagen då du äter från ditt offer [Eid-ul-Ahda]." [Muslim]

2. De tre dagarna under At-Tashriq, eftersom Allâhs Sändebud [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sände en kallare, som ropade ut i Mina, "Fasta inte under dessa dagar. För sannerligen de är dagarna av ätande, drickande och äktenskapliga relationer." [At-Tabarani och dens grund finns i Muslim] I en formulering tilläggs det, "och ihågkommandet av Allâh."

3. Dagarna under menstruation och postnatal blödning, eftersom det finns en enighet att fastan av den menstruerande kvinnan och kvinnan som har postnatal blödning inte är accepterad. Profeten [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] Profeten [Sallallahu 'aleihi wa Sallam] sa, "Är det inte så att när hon menstruerar, ber hon inte och hon fastar inte? Så det är en form av bristfällighet av hennes religiösa praktiserande." [Al-Bukhari]

4. Fastandet av en sjuk person som fruktar att han kan dö [på grund av hans sjukdom]. Allâh Subhanahu wa ta'ala säger: "And do not kill yourselves. Verily Allâh is Most Merciful to you." [Surah an-Nisaa 4:29]