

# SNART RAMADAN

## I GUDS, DEN NÅDERIKES, DEN BARMHÄRTIGES NAMN!

TROENDE! Det är en plikt för er att fasta, liksom det var en plikt för dem som levde före er – kanske skall ni frukta Gud. [Fastan skall vara] ett begränsat antal dagar." Men den av er som är sjuk eller på resa [skall fasta senare] under motsvarande antal dagar och de som har möjlighet skall som offer ge en nödställd att äta. Och den som självmant gör gott utöver vad plikten bjuder, [skall finna att] detta kommer honom själv till godo. Och fastan är för ert väl – om ni visste [hur mycket gott den tillför er]! För att ge människorna vägledning [inleddes] i månaden Ramadan uppenbarelsen av Koranen i vilken vägledningen klargörs och en måttstock ges med vilken rätt kan mätas och skiljas från orätt. Den av er som ser månens nytändning skall fasta månaden ut. Men den som är sjuk eller [stadd] på resa [skall fasta därefter] under motsvarande antal dagar. Gud vill göra det lätt – inte tungt – för er. Håll [fastan under den föreskrivna] perioden och pris Gud som har väglett er – kanske skall ni visa [Honom] tacksamhet. **(Koranen 2:183-185)**

SE, VI har uppenbarat denna [heliga Skrift] under Allmaktens Natt. Och vad kan låta dig förstå vad Allmaktens Natt betyder? Allmaktens Natt är mera värd än tusen månader; då stiger änglarnas härskarors och Anden ned med sin Herres tillstånd för [att utföra] alla [Hans] uppdrag. Den [Natten andas] fred till dess dagen gryr! **(Koranen 97: 1-5)**

Profeten Muhammad (Guds frid och välsignelser vare över honom) sade: "Den som fastar månaden Ramadan med tro (Iman) och sökande av belöning, han/hon blir förlåten för alla sina tidigare synder." **(al-Bukhari & Muslim)**

Den nionde månaden av det islamiska månåret är ramadan som även kallas för fastemånaden. Alla känner till att islam bygger på fem grundpelare, där ramadan är en av dem. En vuxen och frisk person, även mentalt frisk skall fasta från soluppgång till solnedgång, och då innebär total avhållsamhet från mat, dryck, rökning, och sexuellt umgänge.

Fastandet är plikt för både män och kvinnor, men havande eller ammande kvinnor får dispens under ramadan men skall fasta igen de missade dagarna vid ett senare tillfälle och helst innan nästkommande ramadan, klara de av att fasta under nämnda situationer så är det tillåtet att fasta.

Ett annat undantag för det kvinnliga könet är menstruationen som är helt förbjudet att fasta

under, även om en tjej eller kvinna får menstruation fem minuter innan det är dags att bryta fastan så får hon ta igen den dagen vid ett senare tillfälle.

Samma regler gäller för människor som lider av diverse olika sjukdomar där de måste ta sina mediciner. Barn bör inte fasta – utan de bör vänta tills de uppnått puberteten, vill barn prova någon timme under dagen så är det inget som hindrar de.

Allmaktens natt som (*laylat al-Qadr*) inträffar under ramadan under vilket koranen uppenbarades via ärkeängeln Gabriel till Profeten Muhammad (Guds frid och välsignelser vare över honom), det är många som hävdar att Allmaktens natt (*laylat al-Qadr*) inträffa den 27de, men det rätta är att vi inte har någon som helst kunskap om rätt datum, men enligt Profeten Muhammad (Guds frid och välsignelser vare över honom) så äger den rum under de senaste 10 nätterna av månaden ramadan.

Den första anledningen som vi muslimer fastar är att lyda Allah för att fastan under ramadan månas är som sagt plikt för muslimer, den andra orsaken är att komma Gud närmare, den tredje orsaken är att vi gör det för att rena våra kroppar, och sist men inte minst är att öva sig i disciplin – mat kan lätt bli en bristvara, få lärdom i hur det är att vara fattig och utan mat.

#### Fördelar med fastan

- Fastan skyddar den fastande från synder. Profeten (Guds frid och välsignelser vare över honom) sade: "Fastan är en sköld mot synder." (Bukhari)
- Fastan förmedlar till förlåtelse på domedagen. Profeten (Guds frid och välsignelser vare över honom) sade: "Fastan och Koranen förmedlar till förlåtelse för tjänaren på domedagen." (Autentisk hadith)
- Fastan är en orsak till att man kommer till paradiset. Betydelsen av vad Abu Omamah (Må Allah vara nöjd med honom) sade: "Jag kom till Profeten (Guds frid och välsignelser vare över honom) och sade: Beordra mig till en gärning som gör att jag kommer till paradiset. Han sade: Jag råder dig att fasta för det finns inget i dess like. Jag kom senare till honom en andra gång (och frågade samma sak). Han sade: Jag råder dig att fasta." (Autentisk hadith)
- Fastan blir orsaken till att tjänaren räddas från helvetet. Profeten (Guds frid och välsignelser vare över honom) sade: "Om tjänaren fastar en dag för Allahs skull så flyttar Allah på grund av den dagen hans ansikte från helvetet 70 höstar (dvs. 70 år)". (Autentisk hadith)
- Fastan är orsaken till förlåtelse från synder. Profeten (Guds frid och välsignelser vare över honom) sade: "Den som fastar månaden Ramadan med tro (Iman) och med

sökande av belöning, han blir förlåten för alla sina tidigare synder.” (Bukhari & Muslim)

Rekommenderade handlingar under ramadan att:

- Äta något innan gryningen.
- Bryta fastan så fort som möjligt efter solnedgången, helst med ett ojämnt antal dadlar. Om man inte har tillgång till dadlar, är det rekommenderat att bryta fastan med vatten.
- Vara extra generös.
- Läsa koranen extra mycket.
- Förbättra relationen till sina familjemedlemmar.
- Dra sig tillbaka till moskén (iítikaaf), speciellt under de tio sista dagarna av ramadan.