

# FIQH OM FASTEN

Shaykh Muhammad Imdad Hussain Pirzada



---

Oversatt av  
Najeeb-ur-Rehman Naz

World Islamic Mission Norway





Copyright © 2010

Trykk og salg er forbudt uten utgivers skriftlig samtykke.

Design: Sara Awan

Utgitt av:

World Islamic Mission Norway

Åkebergveien 28 B

0650 Oslo

Tlf: 22 68 27 08, faks: 22 67 52 03

Web: [www.wim.no](http://www.wim.no)

E-post: [post@wim.no](mailto:post@wim.no)

# Fiqh om fasten

Et kapittel fra *Imdad al-Fiqh* skrevet av  
Shaykh Muhammad Imdad Hussain Pirzada

Oversatt av  
Najeeb-ur-Rehman Naz

World Islamic Mission Norway

# Innholdsfortegnelse

<b>Innledning .....</b>	<b>9</b>
<b>Fasten (<i>sawm</i>) .....</b>	<b>10</b>
<b>Fordeler ved fasten.....</b>	<b>10</b>
<b>Det fortrinnlige ved Ramadan og dyden av gode handlinger i den .....</b>	<b>11</b>
<b>Avskrekkelse fra unnlattelse av fasten .....</b>	<b>13</b>
<b>Fordeler ved daggry-måltiden (<i>sahur</i>) .....</b>	<b>13</b>
<b>Observasjon av månen .....</b>	<b>14</b>
<b>Tvilens dag .....</b>	<b>15</b>
<b>Fastens typer.....</b>	<b>15</b>
<b>Intensjon om faste og dens tidspunkt.....</b>	<b>16</b>
<b>Fastens status i Ramadan .....</b>	<b>17</b>
<b>Hvem plikter å faste i Ramadan? .....</b>	<b>18</b>

Forhold som gjør fasten ugyldig .....	20
Forhold som krever kun <i>qada</i> .....	21
Forhold som krever både <i>qada</i> og <i>kaffarah</i> .....	21
Sonoffer for unnlattelse av faste ( <i>kaffarah</i> ).....	21
Diverse.....	22
Forhold som er mislikt ( <i>makruh</i> ) under fasten .....	24
Forhold som ikke er mislikt under fasten .....	25
Anbefalinger ( <i>mus'tahabb</i> ) for den fastende.....	25
<i>I'tikaf</i> (oppholde seg i moskeen for tilbedelse) .....	27
Typer av <i>i'tikaf</i> .....	28
Gyldige grunner for å gå ut av moskeen under <i>i'tikaf</i> ...	29
Forhold som gjør <i>i'tikaf</i> ugyldig .....	29
Forhold som er mislikt under <i>i'tikaf</i> .....	30
Etikettene for <i>i'tikaf</i> .....	31

# Innledning

Ramadan, som også kalles fastemåneden, er den niende måneden i den islamske kalenderen. Den er å regne som den helligste måneden for muslimer. Alle voksne muslimer er pliktet til å faste i hele måneden. Dette betyr å avstå fra å spise og drikke fra soloppgang til solnedgang de 29 eller 30 dagene måneden varer.

En av de viktigste årsakene til påleggelsen av fasten er renselse av kropp og sjel. Legevitenskapen har påvist at det i løpet av året, av å spise for mye, samler seg fett og andre unødvendige kjemikalier i kroppen. Men når man faster, brytes disse stoffene ned, og kroppen renses dermed for dem.

I tillegg til den kroppslige renheten, er fasten instrumentell i å få mennesket til å avstå fra onde handlinger og handle godt.

Det er viktig å respektere ramadan på alle måter og unngå onde gjerninger. Særlig viktig er det å ikke såre eller skade sine medmennesker. Den fastende er anmodet å innordne seg etter de religiøse forpliktelsene og reglene som er pålagt under fasten. Det er disse viktige reglene denne brosjyren gir oss et kort innblikk i.

En stor takk til Muhammad Azhar som har bidratt med korrekturlesing av dokumentet.



## **Fasten (*sawm*)**

På arabisk betyr *sawm* generelt å avholde seg fra noe. I religiøs sammenheng betyr *sawm* å avholde seg fra mat, drikke og intimt samvær fra daggry til solnedgang, med intensjon om tilbedelse (*ibadah*).

## **Fordeler ved fasten**

Følgende tradisjoner beviser og fastslår fordeler ved fasten:

1. Det er berettet av Abu Huraira (måtte Allah være til lags med ham) at profeten (fred og velsignelse være med ham) sa:  
”Belønningen for alle gode gjerninger til Adams barn (bani Adam) blir økt med fra 10 til 700 ganger, unntatt fasten. Allah (Subhanahu wa Ta’ala) sier: fasten er for Meg, og Jeg selv skal belønne den. Den fastende avstår fra mat, drikke og sine lyster bare for Min skyld. Det er to gleder for den fastende: den ene gleden får han når han avvikler fasten, og den andre (kommer han til å få) når han skal møte sin Herre. For Allah er dårlig ånde fra den fastendes munn bedre enn duften av moskus (den beste parfyme, misk)”.  
(Muslim, kitab al-siyam)
2. Allahs Sendebud (fred og velsignelse være med ham) sa:  
”Koranen og fasten vil gå i forbønn for vedkommende på dommens dag. Fasten vil si: Herre! Jeg hindret ham fra mat, drikke og seksuelt samvær hele dagen, så godta min forbønn (*shafa’ah*) for ham. Koranen vil si: Jeg avholdt ham fra å sove om natta, så akseptér min forbønn for ham. Profeten (fred og velsignelse være med ham) sa: begge vil bli bønnhørt”. (Ahmad)

3. En mann spurte Sufyan ibn Uyainah: ”Abu Muhammad! Hva menes med denne beretningen til profeten fra sin Herre?: «Alle gode handlinger til en person er for ham, unntatt fasten. Visselig, fasten er for Meg, og Jeg selv skal belønne den»? Sufyan ibn Uyainah sa at det er en av de mest høytstående og autentiske hadithene. Allah vil stille Sin tjener til regnskap på dommedagen og gi bort hans gode gjerninger som erstatning for hans forbrytelser mot andre. Til slutt er det kun fasten som er igjen (av hans gode gjerninger). Allah kommer til å tilgi hans resterende forbrytelser og sende ham til paradiset på grunn av fasten. (Al-Baihaqi, kitab al-siyam)

## **Det fortrinnsrike ved Ramadan og dyden av gode handlinger i den**

Det er utallig mange fordeler ved ramadan som er nevnt i hadith-litteraturen. Under følger noen av dem:

1. Profeten (fred og velsignelse være med ham) sa: Det er en måned hvori Allah har pålagt dere å faste, og jeg har foreskrevet dens bønn (tarawih-bønnen) som sunnah for dere. En som både faster i denne måneden og ber tarawih-bønnen, med håp om belønning, blir rensket fra alle ugjerninger som den dagen da han var født”. (Sunan ibn Majah, iqamah al-salah)
2. Det er berettet av Abu Hurairah (måtte Allah være til lags med ham) at profeten (fred og velsignelse være med ham) sa: ”Den velsignede måneden av Ramadan har kommet til dere. Allah har foreskrevet dere å faste i den. Paradisets porter åpnes og helvetes porter stenges i denne måneden, og opprørske satan blir innesperret. Det er en natt i den som er bedre enn tusen måneder. En som er berøvet dens godhet, er virkelig fradømt.”

Profeten (fred og velsignelse være med ham) også sa følgende om ramadan: ”Porter av himlene åpnes og porter av ilden (helvetet) blir stengt i denne måneden, og enhver opprørsk satan blir lagt i lenker. En utroper roper ut hver kveld - du som oppsøker godhet! Kom, og du som oppsøker ondt! Stopp”. (Sunan Nasaai, kitab al-siyam)

3. Profeten (fred og velsignelse være med ham) sa: Belønningen for en *umrah* utført i ramadan, er like stor som belønningen for en pilegrimsreise (*hajj*)”. (Al-Tirmidhi, kitab al-hajj)
4. Abu Hurairah (måtte Allah være til lags med ham) forteller at profeten (fred og velsignelse være med ham) sa: ”De fem bønnene (i døgnet), fra en fredagsbønn til den neste, fra en ramadan til den neste, er en soning (kaffarah) for alle synder begått mellom dem, så lenge man unngår de store synder (*kaba'ir*)”. (Muslim, kitab al-taharah)
5. Salman (måtte Allah være til lags med ham) forteller at profeten (fred og velsignelse være med ham) holdt en preken på siste dagen av måneden Sha’ban og sa:

Dere folk! En stor og velsignet måned har kommet til dere. Det er en natt i denne måneden som er bedre enn tusen måneder. Allah har gjort fasten i denne måneden obligatorisk, og å stå opp om natta (for å be) er frivillig. En som utfører en frivillig (*nafl*) gjerning i ramadan, får en lønn som tilsvarer belønning for en obligatorisk (*fard*) gjerning ellers i året. Og en som utfører én obligatorisk gjerning er som den som utfører sytti tilsvarende gjerninger utenom ramadan. Første delen av denne måneden er velsignelse, andre delen er tilgivelse, og siste delen er for frigjøring fra ilden av helvetet”. (Sahih ibn Khuzaimah)

## **Avskrekkelse fra unnlåtelse av fasten**

Det er berettet av Abu Hurairah (måtte Allah være til lags med ham) at profeten (fred og velsignelse være med ham) sa: ”En som mister en enkel faste i ramadan uten gyldig grunn eller sykdom, vil aldri være i stand til å ta den igjen selv om han skulle faste resten av livet”. (Tirmizi, kitab al-sawm)

## **Fordeler ved daggry-måltiden (*sahur*)**

*Sahur* betyr å spise og drikke før daggry med intensjon om å faste. Her er noen av profetens tradisjoner om dette:

1. ”Det som skiller vår faste fra fasten av Bokens folk, er daggry-måltiden”. (Muslim, kitab al-siyam)
2. ”Spis *sahur*, for det er velsignet”. (Bukhari, kitab al-sawm)
3. ”Dere må spise daggry-måltid, da det er et velsignet måltid”. (Ahmad)
4. ”Å spise daggry-måltid er en velsignelse. Så gå ikke glipp av det! Selv om dere bare tar en slurk av vann. Allah og Hans engler sender fred og velsignelse over de som spiser daggry-måltid”. (Ahmad)

## **Observasjon av månen**

Det er påkrevd (*wajib*) for muslimene å prøve å observere månen på den 29. av sha’ban. Ser de den, så skal de begynne å faste fra neste dag. Hvis den ikke er å se, må de fullføre 30 dager av sha’ban og begynne å faste etter det. For profeten Muhammad (fred og velsignelse være med ham) sa: ”begynn å faste ved å observere månen, og slutt å faste på samme

måte. Om været er uklart og det er skyet, fullfør tretti dager av sha'ban". (al-Bukhari)

En som er alene om å ha sett månen, må begynne å faste fra neste dag, selv om imamen ikke aksepterer hans vitneutsagn. Om været er uklart og det er skyet, må imamen akseptere vitneutsagn om observasjonen av månen til selv en enkel og ærlig person, uansett mann eller kvinne. Og hvis det er klart og det er lett å se månen, må ikke imamen akseptere nyheten av observasjonen av månen så lenge den ikke kommer fra en stor mengde folk som kan stoles på.

Den som er alene om å observerer nymånen av id, må ikke slutte å faste. Om det er overskyet, aksepterer imamen vitneutsagnet av to menn, eller en mann og to kvinner. Og om det er klart, må det være en stor mengde folk som må ha sett månen. Dette for å sikre at nyheten er autentisk. (Al-Qudori)

## **Tvilens dag**

Den 30. i sha'ban kalles for tvilens dag. Dette fordi om månen ikke er observert på den 29. i sha'ban, på grunn av skyer og uklart vær, er det ikke sikkert om det er den 30. i sha'ban eller om det er den 1. i ramadan.

Å faste på en slik dag er uønsket (*makruh*). Men en person som av vane faster frivillig på en bestemt ukedag, for eksempel mandag eller torsdag, og denne dagen faller på denne tvilens dag, så kan vedkommende faste på denne dagen med intensjon om frivillig (*naf'l*) faste. Om det imidlertid senere på dagen viser seg at det er ramadan, blir fasten hans godkjent som den obligatoriske ramadanfasten, uavhengig av hans intensjon (*niyyah*).

## Fastens typer

Det er seks forskjellige typer av fasten:

1. Obligatorisk (*fard*)  
Det er fasten i ramadan, uansett om det er utført i ramadan eller tatt igjen etter ramadan (*qada*). Samme gjelder faster av sonoffer (*kaffarah*). (al-Durr al-Mukhtar)
2. Påkrevd (*wajib*)  
Å faste en dag for å holde sitt løfte (*naz'r*) er nødvendig. (al-Durr al-Mukhtar)  
(Et eksempel: En person gir et løfte om å faste i tre dager om han/hun består eksamen. Det er påkrevd for vedkommende å faste i tre dager etter å ha bestått eksamenen.)  
  
Også en frivillig (*naf'l*) faste som oppheves underveis og ikke fullføres, er nødvendig å ta igjen. (Nur al-Idah)
3. *Sunnah*  
Å faste både på den 9. og 10. muharram. (Nur al-Idah)
4. Anbefalt (*mus'tahabb*)  
Å faste i tre dager i hver måned. Videre er det anbefalt at disse tre dagene er 13.-15. av den islamske måneden. Å faste på mandager, og å faste seks dager i shawwal også er anbefalt. (Nur al-Idah)
5. Sterkt mislikt (*makruh tah'riman*)  
Å faste på id-dagene, og på den 11., 12. og 13. av zul-hijjah (*ayyam al-tashriq*). (Nur al-Idah)
6. Mislikt (*makruh tan'zihan*)  
Å faste bare på den 10. av muharram, uten å ha fastet på den 9. i tillegg. (Nur al-Idah)

## Intensjon om faste og dens tidspunkt

Fasten uten intensjon er ikke gyldig. Intensjonen er viktig for å skille mellom tilbedelse og en vane. Det er tilstrekkelig å inneha intensjonen klar i sinnet om at man faster, men det er anbefalt å også si det med tungen.

Tidspunktet for intensjonen strekker seg fra solnedgang til litt før middag dagen derpå.

Fasten av ramadan, fasten av et bestemt løfte (*naz'r mu'ayyan*, det å gi løfte om å faste på en bestemt dag) og en frivillig faste blir gyldig med en generell intensjon om å faste, gjort når som helst i det spesifikke tidsrommet. Men det er bedre å inneha intensjonen om natta, og å spesifisere hvilken type faste det gjelder.

## Fastens status i Ramadan

Å faste er en forpliktelse overfor enhver ansvarlig person som er i stand til å faste. Fasten ble obligatorisk for muslimene i andre året etter utvandringen (*Hijrah*). Allah sier:

- ”Dere som tror, det er foreskrevet dere å faste, slik det var foreskrevet dem som levde før dere, for at dere skal bli fromme”. (Koranen, 2:183)
- ”De av dere som er til stede i denne måneden, skal faste i den”. (Koranen, 2:185)

En som benekter fastens obligatoriske karakter, er ikke muslim på lik linje med den som benekter at bønnen, almissen og pilegrimsreisen er obligatoriske.

## Hvem plikter å faste i Ramadan?

De lærde er enige om at fasten er obligatorisk for enhver muslim som er frisk, både fysisk og mentalt, kjønnsmoden og som ikke er på reisefot. For kvinner er det ikke tillatt å faste verken under menstruasjon eller barseltiden. (Fiqh al-Sunnah)

Derfor er det ikke obligatorisk å faste for følgende personer: ikke-muslimer, sinnssyke, barn, syke, reisende, menstruerende kvinner, kvinner under barseltid, eldre folk, gravide og de ammende.

### **Fasten for en ikke-muslim og en sinnssyk person**

Å faste er en islamsk måte å tilbe Allah på og er ikke påkrevd av ikke-muslimer. Når det gjelder en sinnssyk person så er ikke den betraktet som ansvarlig for noen religiøs oppgave (*ghair mu'kallaf*). Dette fordi vedkommende ikke er mentalt frisk, noe som kreves for å bli pålagt noe ansvar. Profeten (fred og velsignelse være med ham) sa: ”Pennen (av regnskap) er løftet fra de tre personene (de er altså ikke pålagt å utføre de rituelle oppgavene): en som ligger og sover til han/hun står opp, barn frem til de når puberteten og sinnssyke frem til han/hun blir frisk igjen”. (Ahmad)

### **Et barns faste**

Det er ikke obligatorisk for barn å faste. Men foreldrene eller foresatte kan be barnet om å faste for at han/hun blir vant til å faste fra begynnelsen av.

### **Fasten for de syke**

Om den fastende blir syk må han ta stilling til følgende: Klarer han å faste uten for mye bry, må han faste. Men om det fryktes at sykdommen kan bli verre, eller at fasten kan forårsake en forsinkelse i bedringen, må man vente til man blir bedre igjen, og ta igjen de tapte dagene senere. Om det ikke er noen håp om å bli bedre, kan man unnlate å faste og gjøre opp ved å gi mat til en fattig person for alle de tapte dagene. Koranen sier: ”Og



de som kan faste med en stor vanskelighet, kan (enten faste eller) frikjøpe seg ved å bispise en fattig”. (Koranen, 2:184)

Mengden av mat som skal gis bort for enhver av de tapte fastene, er enten en halv sa’ med korn, eller en hel sa’ med dadler eller byggkorn. (En sa’ er ca 4 kg).

PS!

Frykten (f.eks. for sykdom eller dårligere helse) som legges til grunn for å stå over en faste i ramadan, må være basert på en mest sannsynlig forutsetning. Den kan enten utledes fra tidligere erfaringer eller skaffes hos en god muslimsk lege som ikke er kjent for sin syndighet (*fisq*). (Fatawa Alamgiri)

Om noen ikke er i stand til å fortsette fasten på grunn av alvorlig sult eller tørst, som er utålelig, er det tillatt for vedkommende å avbryte fasten og ta den igjen ved senere anledning. (Kitab Al-Fiqh)

### **Fasten for reisende**

Om en person reiser lenger enn 98 km, er det tillatt for vedkommende å la være å faste og ta de tapte fastene igjen etter reisens slutt. Allah (Subhanahu wa Ta’ala) sier: ”Hvis noen er syke eller på reise, så (skal de faste) et antall andre dager”. (Koranen, 2:184)

Det er likevel anbefalt at man faster under reisen, hvis ikke det er så vanskelig å faste. For det står i Koranen: ”Dog, at dere faster, er det beste for dere, om dere bare visste”. (2:184)

Men om det er vanskelig å faste under reisen, så er det bedre ikke å faste. (Kitab Al-Fiqh)

### **Fasten for eldre**

Når en muslim blir så gammel at han/hun ikke er i stand til å faste uansett årstid, bør han/hun la være å faste. Men det er påkrevd for vedkommende å gi mat til en fattig person,

for enhver av de tapte dagene. Er man selv fattig og ikke har råd til å bespise noen, ber man til Allah om tilgivelse for sine svakheter og mangler.

### **Fasten for gravide og ammende**

Hvis de tror at fasten kan være skadelig enten for dem eller for barnet, kan de la være å faste. De de tapte dagene må tas igjen når de er i stand til det.

### **Kvinner under menstruasjon og barseltiden**

Kvinner må la være å faste under menstruasjon og barseltiden. Og de må ta igjen dissedagene senere.

### **Forhold som gjør fasten ugyldig**

Det er to typer forhold som gjør fasten ugyldig. Den ene krever at man kun tar igjen den tapte fasten (*qada*), mens den andre typen krever at man i tillegg til å ta fasten igjen, må betale en erstatning (*kaffarah*) for hver av de tapte fastene.

## **Forhold som krever kun *qada***

- i. Å svelge noe som ikke blir ansett som mat eller medisin, f. eks stein, frø, bomull osv.
- ii. Å spise mat eller ta medisin med en gyldig grunn, som for eksempel sykdom, reise eller ved tvang.
- iii. Fullbyrdelsen av intime lysten på en kunstig måte.

## **Forhold som krever både *qada* og *kaffarah***

Å bevisst spise eller drikke noe som blir ansett som mat eller medisin, uten gyldig grunn.

- i. Å ha samleie frivillig.

## **Sonoffer for unnlatelse av faste (*kaffarah*)**

En som bevisst opphever sin faste i ramadan, må gjøre bot for dette. Det er å sette fri en slave, mann eller kvinne, muslim eller ikke-muslim. Om ikke det er mulig, må man faste sammenhengende i to måneder. Opphever man sin faste i løpet av disse to månedene, må man begynne på nytt igjen.

Er man ikke i stand til å faste, må man gi mat til seksti fattige. Det er nødvendig å ta hensyn til denne rekkefølgen for å gjøre opp for seg.

Det er tilstrekkelig å bespise de fattige to måltider på en dag. Disse måltidene kan for eksempel være, middag og kveldsmat, to middager eller to kveldsmåltider. Maten må være av den kvalitet som han og hans familie selv spiser. Alternativt, kan man også gi bort en halv sa' (ca. 2 kg) korn (eller betale prisen for det i kontanter), eller en hel sa' byggkorn, dadler eller fiken, til den fattige. (Al-Ahkam Al-Fiqhiyyah)

## Hensikten med sonofferet

Hensikten med sonofferet er for det første, å beskytte den guddommelige loven (*sharia*) slik at den respekteres og tas på alvor. For det andre, blir en muslim rensset fra den negative påvirkningen av synden han har begått ved å motstå sharia uten noen gyldig grunn. Dette har sin opprinnelse i følgende vers: ”De gode gjerninger fordriver de onde”. (Koranen, 11:114)

## Diverse

1. Fasten brytes ikke ved å spise, drikke eller ha samleie ubevisst. Det er ingen forskjell mellom obligatorisk og frivillig faste i den forbindelse. (Fatawa Alamgiri)
2. Fasten oppheves ikke ved å kaste opp uavhengig av om det er litt eller munnfull. Dette er det konsensus om blant de lærde. (al-Jauharah al-Nayyirah)

Samme gjelder om man kaster opp med vilje og det er lite oppkast, ikke munnfull. (Nur al-Idah). Dersom oppkastet skjer med vilje og det er munnfull, oppheves fasten og den må tas igjen. (al-Qudoori)

3. Fasten annulleres ikke ved å svelge matrester som sitter igjen i tennene, så sant størrelsen er mindre enn en ert. Om den er større, derimot, blir fasten opphevet. (Fatawa Alamgiri)
4. Fasten blir ikke ugyldig ved sædutløsning/orgasme under drøm (*Ihtilam*), og heller ikke ved å lukte parfyme. Fasten blir heller ikke opphevet ved å utsette den obligatoriske rituelle badingen (*ghusl*) til etter soloppgang, og selv om man ikke dusjer hele dagen. Om støv (gatestøv eller hvetestøv osv), en bie, en mygg eller lignende går inn i halsen, brytes ikke fasten.

5. Om noen har klart å gjøre fasten sin ugyldig i ramadan, må vedkommende fortsette å avholde seg fra mat og drikke resten av dagen. Dette for å vise respekt for denne hellige måneden. Dette gjelder ikke andre typer av fasten som for eksempel naz'r-fasten, erstatningsfasten, qada-fasten eller den frivillige fasten (se "Typer av fasten" på s. ... for definisjonen på de forskjellige fastene). (al-Ahkam al-Fiqhiyyah)
6. I en situasjon man ser en fastende person spise ubevisst, og vedkommende ser ut til å være i stand til å fullføre fasten, må man minne vedkommende på at han/hun er fastende. Dersom man tror vedkommende er en svak eller en gammel person og ikke vil være i stand til å fullføre fasten, er det bedre å ikke minne vedkommende om fasten. (Nur al-Idah)

## Forhold som er mislikt (*makruh*) under fasten

Følgende forhold er mislikt for en fastende person:

1. Å smake noe uten en absolutt nødvendighet. Om en kvinne har en ektefelle som er temperamentsfull, kan hun smake om det er nok salt i maten osv. Samme gjelder for en kokk.
2. Å tygge på noe uten gyldig grunn. Om man har en gyldig grunn, er det ikke mislikt. For eksempel en kvinne kan tygge på maten som skal gis til barnet, så lenge ingen andre i nærheten som er fritatt fra å faste kan hjelpe henne. Det er også mislikt å tygge på mastikgummi så sant ingenting av det svelges.
3. Å kysse eller klemme sin ektefelle når det er risiko for at dette kan føre til sædutløsning/orgasme eller samleie. I motsatt tilfelle, er ikke det mislikt.
4. Å samle sammen spytt i munnen og svelge det, for dette forårsaker tvil.
5. Å gjøre noe som kan svekke én til å fullføre fasten, for eksempel ta ut blod (blodtapping) osv. Men hvis man tror at det ikke kommer til å svekke ham, er det derimot ikke mislikt.

## Forhold som ikke er mislikt under fasten

Følgende forhold er ikke mislikt for den fastende:

1. Å pusse tennene med en *siwak* (*miswak* på urdu: en type tannbørste som lages av forskjellige trær), er ikke mislikt. Tvert imot er det ønsket/anbefalt (*sunnah*) når som helst på dagen, uansett om den er tørr, grønn eller våt. (Vanlig tannbørste kan også brukes, men uten tannkrem, Naz)
2. Skylle munnen eller neseborene med vann, selv utenom *wudu* (den rituelle renselsen).
3. Å bade.
4. Å avkjøle seg ved å innpakke seg i våte klær eller liknende.
5. Å bruke antimony i øynene selv om man føler effekten av det i halsen.
6. Å smøre sin bart med olje er ikke mislikt da det er ingen ting i det som strider med fasten.

## Anbefalinger (*mus'tahabb*) for den fastende

Følgende er anbefalt for en fastende person:

1. Å være rask med å bryte fasten etter solnedgang og før kveldsbønnen. Profeten (fred og velsignelse være med ham) sa: Mitt folk (*ummah*) vil ha det godt så lenge de skynder seg med å bryte fasten, og forsinker daggry-måltid (til siste tiden).

2. Å bryte fasten med dadler, vann eller noe søtt, og at det spises minst tre dadler eller mer, men i ulik antall.
3. Å lese en eller annen bønn (dua) som siteres fra hadith, når fasten skal brytes. Det er sunnah å lese følgende bønn:

اللهم لك صمت و بك أمنت و عليك توكلت و على رزقك افطرت  
و صوم الغد من شهر رمضان نويت، فاغفر لي ما قدمت وما آخرت

”Allah! Jeg har fastet for Deg, jeg tror på Deg, jeg setter min lit til Deg og jeg bryter fasten med mat som kommer fra Deg. Jeg har intensjon om å faste i morgen. Tilgi både mine tidligere synder og synder som jeg kommer til å gjøre etter det.”

4. Å spise et måltid ved daggry selv om det er veldig lite eller om det bare er en slurk vann. Tid for daggry-måltidet begynner etter midnatt, men det er bedre å forsinke det til tidspunktet for *fajr* begynner.
5. Å unngå forgjeves og nytteløs prat. Når det gjelder forbudt tale, som for eksempel baksnakking og sladder, er det nødvendig å unngå det uansett. Men i ramadan er det ekstra strengt forbudt.
6. Å gi ekstra mye almisser og vise mer godhet mot sine slektninger, de trengende og fattige.
7. Å engasjere seg dag og natt med å resitere Koranen, ihukomme Gud (*zik'r Allah*), lese *durood sharif* (sende velsignelser og fred over profeten), osv.



## ***I'tikaf* (oppholde seg i moskeen for tilbedelse)**

Som et språklig uttrykk betyr *i'tikaf* å vie seg flittig til en oppgave. I religiøs sammenheng betyr det å oppholde seg intensjonelt i en moské hvor det bes i fellesskap (med *jama'ah*) fem ganger i døgnet. En kvinne kan utføre *i'tikaf* på et sted i sitt hus som er reservert til å be.

Påbudet om *i'tikaf* bevises med følgende vers i Koranen: "... idet dere oppholder seg i moskeene". (2:187)

Og med følgende profetens (fred og velsignelse være med ham) tradisjon: Aishah (måtte Allah være til lags med henne) forteller at profeten (fred og velsignelse være med ham) pleide å utføre *i'tikaf* de siste ti dagene i ramadan. Etter hans bortgang var det hans koner som pleide å gjøre det. (Bukhari, kitab al-i'tikaf)

*I'tikaf* er en av de beste gjerningene om den er utført med en hengivenhet for Allah. En av dens fordeler er at man frigjør hjertet sitt fra verdslige forhold og underkaster seg Allah, og blir opptatt av uavbrutt tilbedelse til Allah i Hans hus.

Ata ibn Abi Rebah, en elev av Abdullah ibn Abbas (måtte Allah være til lags med dem begge), sier: "En *Mu'takif* (en som foretar *i'tikaf*), er som en tigger på konges dør. Praktisk sett sier han til Allah at 'jeg skal ikke bevege meg herifra til mine synder ikke er tilgitt'. (Maraqī al-Falah)

### **Typer av *i'tikaf***

Det er tre typer av *i'tikaf*:

1. Nødvendig (*wajib*)

Å utføre *i'tikaf* for å holde sitt løfte (*al-i'tikaf al-manzur*). Man sier for eksempel at hvis den og den syke personen blir bedre, skal jeg foreta *i'tikaf*.

## 2. Vektlagt *sunnah*

*I'tikaf* i de ti siste dagene av ramadan, er en vektlagt *sunnah* (*sunnah mu'akkadah*). Det er *sunnah kifayah*, det vil si at minst én person i lokaliteten må utføre *i'tikaf*.

## 3. Anbefalt (*Mus'tahabb*)

Dette er for eksempel at man går inn i en moské med intensjonen om *i'tikaf*. Så lenge man er i moskeen, selv om det er for en kort stund, er man i en tilstand av *i'tikaf*. Med en gang man kommer ut av moskeen, er *i'tikaf* over. (al-Jaoharah al-Nayyirah)

PS!

Å faste er en forutsetning for gyldigheten av den nødvendige *i'tikaf*. Kvinner som foretar den, må i tillegg være fri fra menstruasjon og barseltiden, fordi fasten under disse periodene ikke er gyldig. Men disse kriteriene er ikke forutsatt under *sunnah* eller *mus'tahabb i'tikaf*. Heller ei er det en betingelse for kvinner å være fri fra menstruasjon og barseltiden for å utføre disse typene *i'tikaf*. (Kitab al-Fiqh)

## **Gyldige grunner for å gå ut av moskeen under *i'tikaf***

Det er tre gyldige grunner for at den som utfører *i'tikaf* kan gå ut av moskeen.

1. Naturlig: Som for eksempel for å gå på toalettet, eller for å ta den obligatoriske badingen, om det ikke lar seg gjøre i moskeen.
2. Religiøs: For eksempel for å be fredagsbønn i tilfelle det ikke bes fredagsbønn i moskeen hvor han har oppholdt seg.

3. Etter behov: Når det for eksempel er fare for hans liv eller eiendeler, eller det er fare for at moskeen kollapse. I så fall kan man med det samme forlate moskeen for å dra til en annen moské for å fortsette med sin *i'tikaf*.

## Forhold som gjør *i'tikaf* ugyldig

Følgende aktiviteter gjør *i'tikaf* ugyldig:

1. Samleie, bevisst eller ubevisst, selv om det er uten orgasme. For Allah sier:  
”Og ha ikke omgang med kvinner, idet dere oppholder dere i moskeene. Dette er de grenser Allah har satt, så kom dem ikke for nær.” (2:187) (...)
2. Å gå ut av moskeen. Det er to forskjellige scenarier om det:

Scenario 1: Det gjelder en nødvendig *i'tikaf* (*al-i'tikaf al-manzur*). I dette tilfelle er det ikke tillat å forlate moskeen uten noen gyldig grunn (som nevnt ovenfor). Og hvis noen gjør det, blir *i'tikaf* ugyldig. Det samme gjelder *i'tikaf sunnah mu'akkadah*.

Scenario 2: Det gjelder frivillig *i'tikaf*. I tilfelle frivillig *i'tikaf* er det ingen problem å forlate moskeen selv om det er uten noen grunn. For det er ingen grense for hvor lenge man skal være i moskeen under en slik *i'tikaf*.

3. *I'tikaf* blir annullert hvis man skulle bli bevisstløs eller sinnssyk.

## **Forhold som er mislikt under *i'tikaf***

Følgende forhold er forbudende mislikt (*makruh tahrimi*) under *i'tikaf*:

1. Å være stille når man tror at det i seg selv er en del av gudsdyrkelse. Om man ikke tror det, er det ikke mislikt å være stille. Å unngå forgjeves og nytteløs prat er derimot en av de viktigste måtene å dyrke Allah på.
2. Å bringe varer inn i moskeen for å selge dem. Det er imidlertid ikke mislikt å undertegne en kontrakt for å kjøpe en ting som han eller familien hans har behov for (for privat forbruk/formål), uten å bringe den til moskeen. Mens å undertegne en handelskontrakt er mislikt.

## **Etikettene for *i'tikaf***

1. Å bare si gode ting.
2. Å velge den beste moskeen for *i'tikaf*. Og den beste moskeen er Masjid al-Haram i Makka, dernest Masjid al-Nabawi og så al-Aqsa moskeen for de som bor der. Etter disse kommer Jame moské (en stor moské hvor det holdes fredagsbønn osv).
3. En som utfører *i'tikaf* bør utføre ekstra mye frivillige bønner, resitere Koranen, studere hadith samt tilegne seg mer kunnskap om religionen osv.







World Islamic Mission Norway