

Dato: 20.02.2026

Tema: Sjelens disiplinering: Faste

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ

الهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ...

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ.

Mine kjære brødre!

I det verset jeg leste sier Allah (swt) den Allmektige at «**Måneden ramadan er den måneden da Koranen ble åpenbart som veiledning for menneskene, med klare beviser på rett vei og som skille mellom rett og galt. Den av dere som opplever ramadan, skal faste i denne måneden.**»¹ I hadithen jeg leste sier vår Profet (saw) at «**hvem enn som faster i ramadan ved å tro av hele sitt hjerte og kun forvente sin lønn fra Allah, vil få sine tidligere synder tilgitt.**»²

Kjære troende!

Faste er en av Islams fem søyler. Faste er å avstå fra mat og drikke, lyster og all slags ondskap fra daggry til solnedgang for Allahs samtykke. Å faste under ramadan er obligatorisk for enhver muslim som er ved sans og samling, har nådd modenhetsalder og som ikke har en gyldig religiøs unnskyldning, slik som sykdom og reise.

Faste er en disiplinering av sjelen. Faste er ikke bare å la magen være sulten og tørst. Fasten blir en virkelig faste når den holdes av vår forstand, vår sjel, våre lyster og alle våre kroppsdeler. Det er da vi renser sjelen fra det onde og oppnår fastens åndelige fred.

Å oppdra sjelen med faste skjer ved å ha kontroll over vårt sinn, våre følelser, våre hender, vår tunge og hele oss selv; det skjer ved å la alle våre kroppsdeler faste. Sinnets faste er å holde seg unna onde tanker og ikke være slave av verdslige bekymringer, grådighet og ambisjoner. Hjertets faste er å elske Allah og Hans sendebud mer enn alt annet, og å rense seg fra onde følelser som mørklegger hjertet, slik som nag, hat og misunnelse. Sjelens faste skjer ved å holde seg unna alle kjødelige lyster, uetiske ord og handlinger.

Mine kjære brødre!

Håndens faste er å ikke strekke hånden mot det som er forbudt, og ikke ta noe som ikke er tillatt eller fortjent. Det er å ikke jukse med mål og vekt. Fotens faste er å gå i den retningen Allah og Hans sendebud har vist. Det er å alltid ta skritt på godhetens og veldedighetens vei. Tungens faste er å holde seg unna løgn, baksnakking, falske beskyldninger, onde og sårende ord. Det skjer ved å ikke angripe noens personlighet, ære eller verdighet.

Kjære troende!

Faste er å ha en forståelse av et «vi» i stedet for et «jeg», og knytte oss til hverandre som troende. Det er å dele våre bord ved *iftar* og *sahur* med trengende, foreldreløse, enslige, venner og slektninger. Det er å ikke glemme menneskene som er dømt til sult og tørst mange steder rundt om i verden. Det er å føle smerten til våre brødre som er under undertrykkelse, spesielt i Gaza og Øst-Turkistan, i våre hjerter. Det er å fortsette å støtte de undertrykte etter beste evne og aldri gi støtte til undertrykkelse. Jeg avslutter min khutba med dette glade budskapet fra vår Herre om at «**Hva enn dere gir på Allahs vei, så vil Allah gi noe annet i stedet for det.**»³

[1] Bakara, 2/185.

[2] Buhâri, Savm, 6.

[3] Sebe', 34/ 39.