



Ramadan är en helig månad för muslimer. Enligt den islamiska tron är ramadan den månad då Gud avslöjade Koranens första verser för Muhammed genom ängeln Gabriel.

Under denna heliga månad uppmanas vi att reflektera över våra handlingar och sträva efter att bli bättre människor.

I år infaller den första fastedagen den 11:e mars och sista fastedagen den 9:e april och därmed infaller Eid al-Fitr den 10:e april.

"Troende! Det är en plikt för er att fasta, liksom det var en plikt för dem som levde före er – så att ni må frukta Allah." [Koranen 2:183]

Man fastar från soluppgången till solnedgången. Under fastetiden får man varken äta, dricka, röka eller ha sexuella förbindelser.

Ramadan fungerar som en helande kraft för själen, ger oss möjlighet att fördjupa vår relation med Gud och erbjuder en unik chans till personlig tillväxt och inre förbättring.

Syftet med fastan är bland annat att söka förlåtelse för sina synder, rena själen, öka samhörigheten med Gud, minska beroendet av världsliga ting samt att inspirera till goda gärningar.

Under tiden man fastar upplever man hur det känns att gå hungrig och törstig, på så sätt kan man lära sig att förstå de fattiga. Därför anses ett av målen med fastan vara att göra människor mer empatiska. Även om den huvudsakliga anledningen till att muslimer fastar är rent religiöst, har dagens vetenskapliga forskning bevisat att det finns även många hälsomässiga fördelarna.

Under de sista dagarna av Ramadan befinner sig en speciell natt, Laylat Al-Qadr. Profeten (ﷺ) har rekommenderat den här dua som vi ska fokusera på under de sista nätterna: "Allahumma innaka 'afuwun, tuhibbul-'afwa, fa'fu' anni (O Gud, du är mest förlåtande, och du älskar förlåtelse, så förlåt mig)."

Dua när man bryter fastan:

"O Allah till dig har jag fastat och till dina gåvor bryter jag den."

(Allahumma laka sumtu wa ala rizqika aftartu)

Må Gud förlåta våra synder och acceptera vår dua, fasta och välgärningar.

Önskar dig att dra nytta av den här Ramadan på bästa möjliga sätt.



**Bosnjakiska Islamiska Församlingen
i Helsingborg**