

# Fastans historiska anknytning

Publicerad: 08 July 2013

---

På svenska betyder "fasta" att frivilligt avstå från all eller viss mat som ett iakttagande av en helig dag eller som ett tecken på sorg eller ånger. Denna praxis återfinns i de flesta stora världsreligioner. I hinduismen kallas fastan på sanskrit för upavaasa. Fromma hinduer fastar vid speciella tillfällen som ett tecken på respekt för deras personliga gudar eller som en del av en botgöring. De flesta fromma indianer fastar regelbundet eller vid speciella tillfällen som vid festivaler.

Under dessa dagar äter de inte eller äter de bara frukt eller enkel mat. [1]Saranam.com/Hindu Encyclopedia. För judar är dagen yom kippur ("försoningsdagen") den sista av de tio ångerdagarna i månaden tishri. Denna dag är det förbjudet att äta, dricka, tvätta, bära läder eller ha sexuella relationer. Dessutom förbjuds arbete på samma sätt som under sabbaten. [2]Dictionary of World Religions, s. 817. Enligt Toran fastade även Moses (över honom vare Guds frid):

Och han blev kvar där hos Herren i fyrtio dagar och fyrtio nätter, utan att äta och utan att dricka. [3]Andra Moseboken 34:28

För kristna katoliker är påsk den stora fastehögtiden då Jesus (över honom vare Guds frid) sägs ha fastat fyrtio dagar. Under det fjärde århundradet fastade man sex veckor före påsk eller före den stilla veckan. Men under det sjunde århundradet fastade man istället fyrtio dagar. [4]Dictionary of World Religions, s. 425.

I det Nya Testamentet kan vi läsa att Jesus (över honom vare Guds frid) fastade på samma sätt som Moses:

Under fyrtio dagar och fyrtio nätter åt han ingenting, och han blev till slut hungrig. [5]Matteus 04:02 och Lukas 4:2

Utifrån denna kontext säger Gud i Koranen:

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. [6]Koranen 2:183

Även om fastan i de flesta religioner är en försoning för fel begåagna har fastan i islam som främsta syftet att föra den troende närmare Gud, såsom i den ovan nämnda versen. Då Guds-medvetande är en förutsättning för rättfärdighet är betoningen på fastan stor i islam. Det är alltså inte förvånande att när profeten Muhammed (över honom vare Guds frid och välsignelser) fick frågan: "Vilken är den bästa handlingen?" svarade: "Fastan, för det finns inget som den." [7]al-Nasa'i

Det finns lika många nivåer av fasta som det finns nivåer av att vara människa. En korrekt utförd fasta bör omfatta alla dimensioner av mänsklig existens för att ha den gudomligt avsedda effekten.

Fotnoter:[+]

Fotnoter:

↑1 [Saranam.com/Hindu Encyclopedia](http://Saranam.com/Hindu%20Encyclopedia).

↑2 [Dictionary of World Religions](#), s. 817.

↑3 [Andra Moseboken 34:28](#)

↑4 [Dictionary of World Religions](#), s. 425.

↑5 [Matteus 04:02 och Lukas 4:2](#)

↑6 [Koranen 2:183](#)

↑7 [al-Nasa'i](#)