

Vragen en antwoorden over het vasten in Ramadan voor Dummies

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ Bismillaahir-Rahmaanir-Raheem, "In de naam van God, de Meest Barmhartige, de Meest Barmhartige."

Geschreven door **Yusef Vanderkimpen**¹

Vaak vragen niet-moslams of we Ramadan doen, maar Ramadan is de naam van de 9e maand op de islamitische kalender en wordt gezien als de meest heilige van de islamitische kalender. We vasten de hele maand Ramadan als onderdeel van onze religie.

"O jij die gelooft dat vasten aan jou wordt voorgeschreven zoals het is voorgeschreven aan degenen voor je, zodat je Taqwa kunt leren (behoed voor het kwaad of Godbewust kunt zijn)" - Qur'aan2: 183

Waarom vasten moslams in de maand Ramadan?

Het vasten valt tijdens deze maand omdat dit het moment is waarop het heilige boek dat door moslams wordt gevolgd, de Qur'aangenaamd, voor het eerst werd geopenbaard aan de profeet Mohammed (ﷺ [1]). In navolging van het voorbeeld van de profeet Mohammed (ﷺ) gebruiken moslams in deze maand gedurende de dag een voorgeschreven vasten. Dit vasten is een van de vijf pijlers van de islam. Deze pijlers of plichten vormen de basis van hoe moslams hun religie beoefenen.

De pilaren van de islam zijn:

1. Shahada: geloof in de islamreligie,
2. Salaat: bid vijf keer per dag in de richting van Mekka,
3. Zakaat: steun de behoeftigen,
4. Sawm: vasten tijdens de Ramadan,
5. Hadj: maak de pelgrimstocht naar Mekka minstens één keer tijdens je leven.

Vanaf het begin zijn mensen betrokken geweest bij de grote strijd om hun lichaam en emoties onder de knie te krijgen. De drang om te eten is een van de krachtigste motivaties waarmee iemand te maken krijgt. Veel mensen falen en eten te veel of consumeren ongezond voedsel. Andere middelen kunnen door onze voorliefde voor plezier worden misbruikt: sigaretten, alcohol of zelfs drugs kunnen ons net

¹ (Valenciennes, Frankrijk) 8ste Ramadaan 1414 Hijri – Contract: vanderkimpen@outlook.com

zo gemakkelijk naar beneden halen als te veel kuipjes van ons favoriete ijs. Seksverslaving is ook een ander uniek probleem dat mensen ertoe kan aanzetten excessen te begaan en zichzelf en anderen schade toe te brengen.

De genezing van de islam voor al deze excessen begint met het definiëren van het probleem als een spirituele identiteitscrisis. Als we vergeten dat God bestaat en naar ons kijkt, als we onze fitrah of innerlijke natuur negeren om God te zoeken, als we niet leven volgens Gods goede wetten en het advies van de profeten vergeten, dan kunnen we ten prooi vallen aan ieder zelf -vernietigende impuls. De oplossing moet dan beginnen met het versterken van de ziel en het vervolgens ons lichaam hiermee in lijn brengen.

Om deze reden heeft de islam een periode van vasten. We kunnen alleen beter verlicht worden als we boven het vlees uitstijgen en de kracht van onze geest, onze zeer menselijke wil, erkennen. De Qur'aan legt het doel van vasten op deze manier uit: 'Jij die gelooft! Vasten is voor jou voorgeschreven, zoals het was voorgeschreven aan degenen voor je, zodat je meer spiritueel bewustzijn kunt krijgen.' (Qur'aan 2: 183). Omdat de Qur'aan het vasten in de maand Ramadan de status heeft gegeven van een religieuze plicht waarvan de verwaarlozing zondig is, besluit de gewetensvolle persoon om de vastenperiode te voltooien. Door deze actie vindt de echte transformatie plaats.

De focus van ons gezondheidszorgsysteem ligt voornamelijk op de fysieke gezondheid. Er wordt heel weinig aandacht besteed aan de geestelijke gezondheid en de geestelijke gezondheid krijgt bijna geen aandacht. Dus als we het hebben over de gezondheidsvoordelen van vasten, moeten we alle drie de componenten van onze gezondheid opnemen: de fysieke, mentale en spirituele gezondheid.

Het vasten tijdens de Ramadan houdt in dat alle drie de aspecten van onze gezondheid worden versterkt. Moslims streven gedurende de hele maand naar geestelijke zuiverheid om Gods genoegten te zoeken, zich te bekeren, naastenliefde en goede werken zoals het voeden van de hongerigen, het helpen van de behoeftigen, enzovoort. De donaties aan liefdadigheidsorganisaties zijn het hoogst tijdens de maand Ramadan.

Waarom valt de Ramadan elk jaar in een andere maand van de westerse kalender?

De maand Ramadan valt elk jaar op een andere periode van de zonnecalender. Dit komt omdat de islam de maankalender gebruikt (gebaseerd op de cycli van de maan), dus het is geen vaste datum in de westerse / zonnecalender. De observaties beginnen de ochtend nadat de maansikkel zichtbaar is waargenomen en markeren het begin van de nieuwe maand. Traditioneel zochten mensen met het blote oog naar de oplichtende maansikkel, wat heeft geleid tot de aankondiging van verschillende starttijden voor de Ramadan, vanwege weer of geografie. Om een consistentere starttijd voor moslims over de hele wereld te

hebben, worden nu soms astronomische berekeningen gebruikt. Het gebruik van wetenschap om het begin van de maand te markeren is echter controversieel, en in veel delen van de wereld begint de ramadan nog steeds niet voordat religieuze leiders aankondigen dat ze de maansikkel persoonlijk hebben gezien.

Moet iedereen vasten?

Alle moslims moeten de heilige maand Ramadan vasten. Zoals gezegd is het een van de vijf pijlers van de islam.

De zieke, zwangere vrouwen, soldaten in oorlogstijd, jonge kinderen, reizigers en iedereen voor wie vasten een bedreiging voor de gezondheid is (bijvoorbeeld mensen met diabetes) of het herstel van ziekte vertraagt, hoeven echter niet te vasten. Tieners worden ook uitgenodigd om te vasten, om de twee dagen te vasten en uiteindelijk de hele maand te vasten. En degenen die niet al hun mentale vermogens hebben, zijn vrijgesteld.

Hoe lang vasten moslims?

Het is gebruikelijk om vlak voor zonsopgang te eten (bekend als de suhoor) en een andere wanneer de zon onder is gegaan - families en vrienden zullen samenkomen voor iftar om hun vasten te verbreken. Terwijl de maand van de Ramadan in de zonnekalender beweegt, hangt de tijd dat we vasten af van het seizoen, de maand van de Ramadan en ook van de breedtegraad. Want als de Ramadan rond december op het noordelijk halfrond valt, zijn de dagen erg kort, maar als het rond juli valt, kunnen het hele lange dagen zijn.

Zijn er naast vasten nog andere dingen die je niet doet tijdens de maand Ramadan?

Moslims moeten zich ook onthouden van roken, orale medicatie en seksuele activiteiten, roddel, vechten en liegen. Natuurlijk moet een moslim dergelijke zonden natuurlijk hoe dan ook vermijden, maar soms vallen mensen in de fout als ze een tijdje niet zijn herinnerd aan het belang van hun acties. Een maand vasten uit deze ondeugden is de beste correctie. Als God je vasten niet accepteert, mag je niet naar de hemel gaan, wat voor andere goede daden je ook deed. Er is een stimulans voor jou!

Kan iets een vasten ongeldig maken?

Ja, inclusief opzettelijk eten of drinken, geslachtsgemeenschap, roken en menstruatiebloedingen.

Een vraag die de meeste moslims tijdens de ramadan worden gesteld (naast de beruchte snik van 'niet eens water?') Is wat er gebeurt als je per ongeluk eet of drinkt? Kun je niet zomaar een stiekeme slok nemen als niemand kijkt? Eten of drinken opzettelijk maakt je vasten ongeldig, omdat het doel van de Ramadan is om zelfbeheersing te oefenen en religieuze handelingen te verrichten. Het zou kunnen gebeuren dat je aan het koken bent en uit gewoonte een stukje rauwe

wortel in de mond steekt en begint te kauwen en dan plots tot het besef komt dat je aan het vasten ben. Het eten of drinken als het per ongeluk wordt gedaan, maakt je vasten niet teniet: volgers kunnen gewoon doorgaan met vasten.

Zijn er dingen die zijn toegestaan tijdens de maand Ramadan?

Het is toegestaan om af te koelen als het warm is, hetzij door te baden of door met koud water te besproeien, om tijdens Ramadan-avonden geslachtsgemeenschap te hebben met je man of vrouw, om te reizen, om babyvoeding te proeven als niemand anders het voor je doet, maar zonder te slikken, om parfum toe te passen of zelfs kohl aan te brengen.

Zijn er speciale religieuze ritens tijdens de maand Ramadan?

Aangezien de maand Ramadan een speciale maand van religiositeit is, zijn er speciale activiteiten in de moskeeën als 'suregotaire gebed' s nachts genaamd Tarawih. De tarāwih (Arabisch: تراويح) zijn de dagelijkse avondgebeden, uitgevoerd na die van Isha-gebed of nachtgebed, tijdens de vastenmaand Ramadan (vanaf de dag vóór de eerste dag van de maand). Ook is het vaak zo dat de gelovigen deze maand de hele koran proberen te lezen.

Het is ook een maand om dikh te vermenigvuldigen -De dhikr (soms uitgesproken als zikr, Arabisch: ذِكْر [dīkr], evocatie; vermelding, herinnering, ritmische herhaling (van de naam van God)), duidt zowel de herinnering aan God aan als de praktijk die verlevendigt deze herinnering. Men herhaald minimaal 33 maal zegeningen zoals, alhamdulillah (God zij gedankt), subhanallah (Glorie zij God) en Allahu akbar (God is de grootste).

Wat zijn de belangrijkste ramadantradities?

Elke dag wordt het vasten doorbroken door het eten van dadels, die de traditie van de profeet Mohammed volgt (ﷺ). Hierna zullen mensen Maghrib bidden - de 4e van de vijf dagelijkse gebeden - en dan gaan zitten om te eten.

In veel delen van het Midden-Oosten zijn wijken versierd met traditionele lantaarns en spandoeken om de heilige maand te verwelkomen. In sommige landen, zoals Egypte en Turkije, gaat een musaharati met een trommel de straat op om mensen wakker te maken voor de maaltijd voor het aanbreken van de dag.

Wat gebeurt er aan het einde van de ramadan?

Honderden jaren lang hebben moslims de hemel gescand op de eerste strook van de nieuwe maan die de maand ramadan afsluit en daarmee ook het vasten. Dan begint een driedagen durend feest (Eid al-Fitr). Traditioneel moest in sommige gebieden die waarneming met het blote oog worden gedaan, waarna een religieuze leider de gelovigen een aankondiging doet. Vele moslims kijken tijdens de laatste dagen van de maand Ramadan naar buitenlandse satelietstations op tv en of wel volgens de de religieuze autoriteiten in het land waar ze verblijven

ofwel hun land van herkomst en sommigen kijken op naar Saudi-Arabië als gezaghebbend.

Er is ook een speciale aalmoes die specifiek is voor de maand Ramadan en die gedurende de maand moet worden betaald en dit ten laatste voor het slotgebed na de laatste vastendag voor het Ramadanfeest (Eid al Fitr). Elke moslim, man of vrouw, moet deze aalmoes geven en het hoofd van de familie moet alles betalen. De aalmoes kost ongeveer 7 euro per persoon en het stelt de behoeftigen in staat om te genieten van het feest van de maand Ramadan.

Het wordt aanbevolen om hun beste kleren aan te trekken, te bidden (zelfs voor vrouwen tijdens de menstruatie), om iedereen een gelukkig feestmaal te wensen en om geschenken te geven, om familie, vrienden en burens te bezoeken.

Wat zijn enkele van de lessen die zijn geleerd door deel te nemen aan de snelle ramadan?

Je zou verrast zijn door de vele voordelen. De maand Ramadan biedt een soort spirituele en morele bootcamp. We weten dat vasten tijdens de Ramadan een plicht van God is en dat alle zonden onze beloning van vasten kunnen bederven, dus we doen er alles aan om ons zo goed mogelijk te gedragen. De intense aanpassing van onze gewoonten is bedoeld om ons te helpen dergelijke zonden de rest van het jaar te vermijden.

De Boodschapper van Allah (ﷺ) merkte eens op: "Wie tijdens het vasten niet opgeeft met leugens te spreken en naar leugens handelt, dan vindt Allah het niet nodig dat hij eten en drinken opgeeft." Bij een andere gelegenheid werd waarschuwd hij: 'Er zijn veel mensen die niets met vasten verdienen behalve honger en dorst.' Het is duidelijk dat de morele dimensie net zo belangrijk is als de fysieke aspecten van vasten.

De lessen die tijdens de Ramadan zijn geleerd, zijn talrijk. We leren wat het betekent om honger te hebben, dus we voelen meer medeleven met de armen. We begrijpen hoe dicht we bij het verlaten van de wereld op elk moment zijn en in hoeverre we afhankelijk zijn van eten en drinken. We leren onze dierlijke driften en passies te beheersen, en we zuiveren onze geest en gedachten voor een serieuze herinnering aan God. We bedwingen onze woede en we trainen onze gewoonten in de richting van gebed, vergeving, zelfopoffering en goed gedrag. Door seks de hele dag in te perken, dwingen we onszelf om ons lichaam te trainen om onze wil te gehoorzamen, om niet losbandig te zijn. Er is geen andere religie die zo iets heeft als de vasten van de maand Ramadan en dat helpt om zich te hervormen tot een beter mens.

De beloning voor een succesvolle Ramadan is niet minder dan de vergeving van al onze zonden. Stel je voor dat je de lei met God schoonveegt! DUS, naast alle verbeteringen die Ramadan kan maken van onze karakters en gezondheid, krijgen we de lei gewist en kunnen we opnieuw beginnen met het leiden van een

godvruchtig leven. Met al deze voordelen die voortvloeien uit het vieren van deze gezegende maand, is het dan een wonder dat het vasten van de Ramadan de beste tijd van het jaar is voor elke moslim?

Voetnoten:

وسلم عليه الله صلى = Vrede zij met hem. Het is een gewoonte voor moslims om elke keer dat ze zeggen de naam van de profeet Mohammed eervolle zegeningen te geven om hem zegen en vrede te sturen. (' Alayhiṣ-Ṣalātu was-Salām)

Bronnen:

The Complete Idiot's guide to Understanding Islam

Ramadan: questions sur l'alimentation – Azais Khalsi, naturopathe

Interfaith – 8 Questions Your Were Too Afraid to Ask About Ramadan!