

## Waarom vasten moslims?

لماذا يصوم المسلمون؟

[nederlands - dutch-الهولندية]



Dr. Bilal Philips

بلال فليبس



Reviser's name: Yassien Abo Abdillah

مراجعة: ياسين أبو عبد الله

2015- 1436

IslamHouse.com

## Tarjih: Het Juiste Standpunt Uitkiezen

Zonder dat men hier bevoegd voor is: een gevaarlijke ziekte



*In de Naam van Allah, de Meest Barmhartige, de meest Genadevolle*

Het is meer dan louter een religieuze verplichting.



Geschreven door Dr. Bilal Philips.

De meeste mensen die geëxperimenteerd hebben met wat vormen van vasten, zoals een ‘*all fruit fast*’ (waarbij men zich van alle soorten fruit onthoudt), vasten door zich alleen van water te onthouden of een suikervrij vasten en noem maar op.

Maar wat velen boeiend en fascinerend vinden, is dat een hele gemeenschap van mensen, of dit nou man of vrouw is, oud of jong, rijk of arm, zich volledig onthoudt van voedsel en drank van zonsopgang tot zonsondergang, en dit gedurende een hele maand, namelijk de islamitische maand *Ramadhaan*.

Wat is de betekenis van de *Ramadhaan* buiten verkorte werkuren om? Is het niet een hele moeilijke uitvoering? Is het slechts een tijd waarin moslims slapen en vasten en nauwelijks werken, en de hele nacht wakker blijven en eten, drinken en genieten? Wat is werkelijk de kracht van de *Ramadhaan*?

### Het vasten beschreven in alle religies

In het Nederlands betekent ‘vasten’ zich vrijwillig onthouden van eten of van bepaalde soorten voedsel, ter naleving van een heilige dag of opdat verdriet en leed weggenomen wordt, of vanwege berouw. Deze praktijk kan in de meeste wereldreligies gevonden worden. In het Hindoeïsme wordt het vasten in Sanskriet (taal) *upavaasa* genoemd. Vrome hindoes leven het vasten tijdens speciale gelegenheden na als teken van respect voor hun persoonlijke goden of als een deel van hun boetedoening. De meeste vrome Indiërs vasten regelmatig of tijdens speciale gelegenheden zoals festivals. Op zulke dagen eten zij of helemaal niet, of slechts eenmaal, of ze volgen een speciaal dieet, of ze eten eenvoudig voedsel. (Saranam.com/*Hindu Encyclopaedia*.)

Voor joden is de dag van *Yom Kippur* (Grote Verzoendag) de laatste Tien Dagen van berouw die nageleefd worden op de tiende dag van *Tishri*. Het is op die dag verboden om te eten, drinken, zich te wassen, leer te dragen, of seksuele gemeenschap te hebben. Bovendien is het verbod op werk van kracht, net zoals voor degenen in de sabbat (d.w.z. zaterdag). (*Dictionary of World Religions*, p. 817.) Er dient eveneens opgemerkt te worden dat Mozes (vrede zij met hem) vermeld staat in de Thora als te hebben gevast: “En hij was daar met de Heer 40 dagen en 40 nachten, hij at noch brood nog dronk hij water.” (Thora of Oude Testament, Exodus 3:28.)

Voor de katholieken onder de christenen, is lente het hoofdseizoen voor het vasten, in navolging van de veertig-dagen vasten van Jezus (‘Iesaa – vrede zij met hem). In de vierde eeuw werd het nageleefd als zes weken vasten vóór Pasen, of vóór de Goede Week. Het werd in de zevende eeuw in de meeste plaatsen verkort naar veertig dagen van het huidige vasten. (*Dictionary of World Religions*, p. 425.) In de Evangeliën staat vermeld dat Jezus (vrede zij met hem) evenals Mozes (vrede zij met hem) heeft gevast: “En hij vastte 40 dagen en 40 nachten en daarna was hij hongerig.” (Bijbel, Nieuwe Testament, Matteüs 4:2 & Lucas 4:2.)

Het is in deze context dat Allah de verhevene in de Qor-aan vermeldt (Nederlandstalige interpretatie): “O degenen die geloven! Naleving van *as-siyaam* [of *as-sawm* – het vasten (#1)] is jullie voorgeschreven zoals het ook degenen vóór jullie voorgeschreven was, opdat jullie *moettaqoen* (vroom) zullen zijn (#2).” [*Soerat al-Baqarah* (2), *aayah* 183.]

<<< (#1) *As-Siyaam* (of *sawm*) betekent vasten: d.w.z. niet eten of drinken en geen geslachtsgemeenschap hebben, vanaf de *adzaan* (oproep tot het gebed) van het *fadjr* (ochtend) gebed tot aan de zonsondergang.>>>

<<< (#2) Vaak vragen mensen zich af waar het vasten voor dient. Het antwoord staat in deze *aayah* vermeld: “opdat jullie vroom zullen zijn”. De dagelijkse praktijk toont dit dan ook aan. Het leven van de gelovigen tijdens de maand *Ramadhaan* is totaal anders dan buiten deze maand. Moskeeën raken in geen andere maand zo vol als in de maand *Ramadhaan*. Maar ook het gedrag van de gelovige is in deze maand heel anders. Het effect van vasten op de gelovige is groot, waardoor het godsbefes hoog wordt, naast de lichamelijke voordelen van het vasten.>>>

## De beste rechtschappen daden

Hoewel in de meeste religies het vasten dient als boetedoening voor zonden, dient het in de Islam voornamelijk om een persoon dichter bij Allah de Verhevene te brengen, zoals vermeld staat in het bovenstaande vers. Aangezien Godbewustzijn het eerste vereiste is voor rechtschapenheid, wordt er veel nadruk gelegd op het vasten in de Islam. Het is dus niet verrassend wanneer men vindt dat de profeet Moh’ammed (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) werd gevraagd: “Welke daad is het best?” Waarop hij antwoordde (Nederlandstalige interpretatie): “Het vasten, want hier is niets gelijk aan.” (*Ṣah’ieh’ Soenan an-Nasaa-ie*, vol. 2, p. 476, nr. 2099.)

## De aspecten van het vasten

Er bestaan verschillende aspecten betreffende het vasten. Correct vasten dient alle dimensies te bevatten van het menselijke bestaan voordat dit het goddelijke effect kan hebben dat men als doel had. De volgende zaken zijn een aantal hoofdaspecten van het vasten:

1.) Het rituele aspect: dit aspect van vasten vereist dat de basisregels voor het vasten nageleefd worden, zoals het vermijden van voedsel, drinken en seksuele gemeenschap, van zonsopgang tot zonsondergang, gedurende 29 of 30 dagen elk jaar. Op dit niveau volgt men de letters van de wetten betreffende het vasten, zonder bepaalde achting voor de spiritualiteit van het vasten. Het is het aanvaardingsaspect welke

vervuld dient te worden wil het vasten islamitisch correct zijn, maar de andere aspecten dienen hieraan toegevoegd te worden zodat het vasten werkelijk impact kan hebben op de vastende. Vasten met betrekking tot alleen dit aspect zal spiritueel niet van voordeel zijn, behalve vanuit het perspectief van overgave aan de goddelijke voorschriften, als men ervoor kiest om de rituelen bewust te volgen en niet slechts vanwege de traditie. Dus zal het rituele aspect op zich een persoon niet kunnen reinigen van zonden of dienen als boetedoening voor de zonden.

2.) Het fysieke aspect: vasten op ‘fysiek’ niveau zorgt ervoor dat de vastende de kwelling van honger en dorst ervaart – wanneer de profetische manier (*Soennah*) van vasten wordt nageleefd. De profeet Moh’ammed (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) was gewoon om een lichte maaltijd te consumeren vóór zonsopgang (*soeh’oor*) en een gematigde maaltijd om het vasten bij zonsondergang te verbreken (*iftaar*), terwijl hij het vullen van zijn maag nauwgezet vermeed. Van hem (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) is overgeleverd dat hij heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “**Het ergste vat van een mens dat gevuld kan zijn is zijn maag. Een aantal hapjes voedsel om de rug van een persoon recht te houden is voldoende. Echter, als zijn verlangens hem overwinnen, laat hem dan een derde eten, een derde drinken en een derde overlaten voor ademen (lucht).**” (*Soenen Ibn Maadjah, Kitaab al-At’imah; Baab Iqtisaad fie Aql.*)

De profeet (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) was gewoon om zijn vasten te verbreken met een aantal verse of gedroogde dadels en een glas water net voordat hij het zonsondergangebed (*salaat al-maghrib*) begon. (*Soenen Aboe Daawoed*, vol. 1, pp. 646-647, nr. 2349.)

Dit aspect staat een vastende toe om de pijnen van honger en dorst te ervaren en hij ontwikkelt hierbij sympathie in zichzelf voor degenen die sterven van de (honger) en de dorst in andere delen van de wereld.

#### Medische voordelen:

Betreffende het fysieke aspect kunnen we verder berichten dat er sommige chemische stoffen in de hersenen zijn die boodschappen overbrengen en gevoelens creëren, neurotransmitters genaamd, die beïnvloed worden door het vasten. Het vasten moedigt het endorfine neurotransmitter systeem (dit heeft te maken met ‘je goed voelen’) en de euforie aan om meer endorfine te produceren en het zorgt er dan voor dat we ons beter ‘voelen’. Dit is hetzelfde als het effect van lichaamsoefeningen (maar dan zonder het fysieke werk). Er is ook vermeld door medische experts dat het vasten de fysieke gezondheid op verschillende manieren verbetert. Tijdens het vasten verbruikt het lichaam opgeslagen cholesterol (een soort vet) dat vaak opgeslagen wordt in het bloedsysteem, evenals in andere vette omgevingen van het lichaam. Het helpt het lichaam dus sterk te blijven en het minimaliseert het gevaar van hartaanvallen. Het verschil tussen het rituele aspect en het fysieke aspect is dat een persoon die slechts het rituele vasten naleeft, grote maaltijden zou kunnen nuttigen voordat hij het vasten begint en ook meteen bij het beëindigen van het vasten, en zo zou hij dus geen honger of dorst kunnen voelen gedurende de hele maand. Echter, net zoals voor aspect 1 geldt, is het zo dat wanneer de vastende persoon de andere aspecten van het vasten niet met elkaar verenigt, dan zal het vasten slechts fysieke uitputting zijn. De profeet (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “**Misschien zal een vastende persoon niets anders verkrijgen dan honger en dorst van het vasten.**” (*Soenen Ibn Maadjah*, vol. 1, 539.)

3.) Het wellustige aspect: het seksuele instinct en de geslachtsdrift (libido) zijn op dit niveau van vasten in bedwang gehouden. In deze tijden waarin de media continu op de seksuele verlangens inspeelt om producten te promoten en te verkopen, is het vermogen om deze krachtige verlangens in bedwang te houden een pluspunt. Het vasten vermindert fysiek de seksuele verlangens en het feit dat de vastende persoon alles moet vermijden wat hem psychologisch kan stimuleren, helpt om de libido nog verder te verlagen. De profeet Moh’ammed (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): “**O jongeren! Eenieder van jullie die in staat is te trouwen, laat hem dat doen, want het houdt de ogen in bedwang en beschermt de geslachtsdelen. En hij die niet in staat is te trouwen, laat hem vasten, want het is een schild.**” (*Sah’ieh’ al-Boekhaarie* en *Sah’ieh’ Moeslim.*)

Door jezelf te bedwingen en te onthouden van seksuele daden die toegestaan zijn (wanneer men niet vast), maakt de vastende het gemakkelijker voor zichzelf om zichzelf te weerhouden van seksuele daden wanneer hij niet vast.

4.) Het emotionele aspect: het vasten op dit niveau sluit het beheersen van de vele negatieve emoties in die anders het menselijk verstand en ziel mogelijk laten koken. Onder de meest vernietigende emoties is bijvoorbeeld boosheid (zie het artikel [Word niet boos!](#)). Het vasten helpt om deze emotie onder controle te houden. De profeet Moh'ammed (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft gezegd (Nederlandstalige interpretatie): **“Wanneer iemand van jullie vast, dient hij zich te onthouden van onbetamelijke daden en onnodig gepraat, en wanneer iemand een obscene conversatie begint, of een twist probeert te zoeken, laat hij tegen hem slechts zeggen: ‘Ik ben aan het vasten.’”** (*Sah'ieh' al-Boekhaarie*, vol. 3, p. 71, nr. 128; en *Sah'ieh' Moeslim*, vol. 2, p. 558, nr. 2563.)

Met betrekking tot dit aspect dient alles wat de negatieve emoties van de vastende uitdagen, vermeden te worden. Men dient zich weg te houden van ontuchtige conversaties en heftige discussies, zelfs wanneer men in zijn recht staat is het beter dat recht te laten gaan en zijn emotionele vasten intact te houden. Op gelijke wijze wordt de negatieve emotie van jaloezie verminderd, aangezien elke vastende persoon teruggebracht wordt naar het kleinste gemene veelvoud van onthouding; niemand is uiterlijk superieur aan een ander in dit opzicht.

5.) Het psychologische aspect: dit aspect helpt de vastende persoon psychologisch om kwade gedachten in bedwang te houden en het traint hem of haar tot een bepaald niveau om o.a. vrekkingheid en hebzucht te overwinnen. De profeet (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) heeft in een overlevering gezegd (Nederlandstalige interpretatie): **“Allah heeft geen behoefte aan de honger en de dorst van een persoon die zichzelf niet weerhoudt van het vertellen van leugens en ernaar handelt, ook al is hij aan het vasten.”** (*Sah'ieh' al-Boekhaarie*, vol. 3, pp. 70-71, nr. 127.)

In dit tijdperk van onmiddellijk genot, wanneer de dingen van de wereld gebruikt worden om de menselijke behoeften en verlangens te vervullen direct wanneer zij dit wensen – is de mogelijkheid om het genot te vertragen een belangrijke bekwaamheid. Wat zich tussen onmiddellijke bevrediging en vertraagde bevrediging bevindt is geduld. Tijdens het vasten leren de gelovigen geduld op te brengen en men wordt bewust van de voordelen ervan. Vanuit een psychologisch perspectief is het goed om een beetje ‘los van de wereld’ te zijn. Er is niets mis met het genieten van een goed leven – men kan en dient dit zelfs te verwachten. Het is echter belangrijk dat mensen in staat zijn om zichzelf los te maken van materiële zaken, zodat het niet de belangrijkste zaak in hun leven wordt. Het vasten geeft een persoon de mogelijkheid om de vele verslavingen te overwinnen die een groot deel uitmaken van het moderne leven. Voedsel verschaft voor vele mensen comfort en genot – en de bekwaamheid om zichzelf ervan los te maken geeft de mensen psychologisch voordeel omdat zij weten dat zij een bepaalde graad van controle hebben over wat zij doen en niet doen.

6.) Het spirituele aspect: om dit niveau, het hoogste en belangrijkste niveau van het vasten – het niveau van godbewustzijn – tot stand te brengen, maakte de profeet Moh'ammed (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) de intentie voor het vasten een vereiste van het vasten. Er is van hem overgeleverd dat hij gezegd heeft (Nederlandstalige interpretatie): **“Eenieder die niet de intentie had om te vasten vóór fadjr (zonsopgang) zal geen vasten hebben.”** (*Soenen Aboe Daawoed*, vol. 2, p. 675, nr. 2448.)

Het vernieuwen van de intentie helpt om het spirituele fundament van oprechtheid tot stand te brengen, welke essentieel is zodat de spirituele zuiveringseffecten van het vasten uitwerking kunnen hebben. Aangezien het vasten een persoon zuivert en kwijtscheldt van zonden, zoals de profeet (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) zei (Nederlandstalige interpretatie): **“Eenieder die de *Ramadhaan* vast uit oprecht geloof en op zoek naar beloning bij Allah, zijn voorgaande zondes zullen vergeven worden.”**

Er is eveneens van hem overgeleverd dat hij (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) gezegd heeft (Nederlandstalige interpretatie): **“Van *Ramadhaan* tot de volgende *Ramadhaan* is een boetedoening voor de zondes ertussenin.”**

Oprecht vasten brengt een persoon dichter bij Allah de Verhevene en verdient een speciale beloning. De profeet (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) informeerde ons dat er een poort in het Paradijs is met de naam *ar-Rayyaan*, een poort die gereserveerd is voor de vastenden, en hij (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) zei eveneens (Nederlandstalige interpretatie): “**Wanneer de *Ramadhaan* komt, dan worden de poorten van het Paradijs geopend.**” (*Ṣah’ieh’ al-Boekhaarie*, vol. 3, p. 68, nr. 122; en *Ṣah’ieh’ Moeslim*, vol. 2, p. 524, nr. 2361.)

Het vasten is in de eerste plaats iets tussen een persoon en Allah de Verhevene, aangezien er niemand zeker van kan zijn dat een persoon daadwerkelijk aan het vasten is (je kunt dit aan de buitenkant niet zien). Vanwege dit intieme aspect van het vasten, wordt Allah de Verhevene geciteerd door de profeet (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) als zeggende (Nederlandstalige interpretatie): “**Elke daad van de nakomelingen van Aadam is voor henzelf, behalve het vasten. Dat is alleen voor Mij, en Ik alleen zal hen de beloning ervan geven.**” (*Ṣah’ieh’ Moeslim*, vol. 2, p. 559, nr. 2566.)

Wanneer dit gecombineerd wordt met de voorheen genoemde aspecten van het vasten, verandert dit aspect een persoon van binnen. Het herstelt, doet herleven en vernieuwt de spiritualiteit van de vastende en verandert zijn of haar persoonlijkheid en karakter volledig. Dit zijn de kostbare producten van een verhoogde staat van godbewustzijn.

### Vasten in de ‘Culturele Islaam’

In veel gebieden van de islamitische wereld is het vasten slechts een ritueel geworden en de maand *Ramadhaan* is meer een tijd van vieringen, vermaak en festiviteiten geworden in plaats van religieuze overpeinzing en onthouding.

De *Ramadhaan*nachten zijn voor veel mensen nachten van feesten en genot, die in sommige landen doorgaan tot zonsopgang. Daar wordt de nacht de dag en de dag wordt de nacht. In de meeste plaatsen is de lichte maaltijd die voor zonsopgang genuttigd moet worden een grote driegangen maaltijd. Dit heeft als gevolg dat slechts weinig mensen honger ervaren tijdens het vasten. En op het moment van het verbreken van het vasten wordt er weer een ander driegangen maaltijd genomen, gevolgd door een verzameling van verschillende soorten zoetigheden. Met als resultaat dat vele moslims klagen over het verhoogde gewicht tijdens de *Ramadhaan* en dokters die mensen waarschuwen over de medische consequenties van te veel eten.

### De naam *Ramadhaan*

De naam *Ramadhaan* komt van het zelfstandige naamwoord *ramadh*, wat verwijst naar ‘de teruggekaatste hitte van stenen als resultaat van de intense hitte van de zon.’ Toen de Arabieren de ouderwetse namen van de maanden veranderden, hernoemden zij die in overeenstemming met de seizoenen waarin zij vielen. De negende maand, welke *Natiq* genoemd werd, viel in de zomer, de tijd van extreme hitte, en daarom noemden zij deze *Ramadhaan*. (*Lane’s Lexicon*, vol. 1, pp. 1156-1157.)

### De betekenis van *Ramadhaan*

Natuurlijk heeft het feit dat de *Ramadhaan* in de zomer viel geen verband met waarom deze maand door Allah de Verhevene als de maand voor het vasten gekozen is. Aangezien de moslims de maankalender volgen, zal de maand *Ramadhaan* in alle seizoenen minstens twee keer in de gemiddelde levensjijd van een mens vallen. Allah de Verhevene heeft de keuze van deze maand duidelijk in de *Qor-aan* vermeld. Hij zegt (Nederlandstalige interpretatie): “**De maand *Ramadhaan* is het waarin de *Qor-aan* (Koran) is neergezonden (#3), een leiding voor de mensheid en duidelijke bewijzen van de leiding en *al-Foerqaan***

(#4). **Wie dan van jullie aanwezig is (d.w.z. niet op reis, tijdens het verschijnen van de maansikkel op de eerste nacht) in de maand (Ramadhaan), moet dan (overdag) vasten...**” [Soerat al-Baqarah (2), aayah 185.]

<<< (#3) Ibn ‘Abbaas (moge Allah tevreden zijn met hem) en anderen zeiden: “Allah zond de Qor-aan in één keer neer van *al-Lawh ‘oel-Mah ‘foedhz* (het Bewaakte/Beschermd Book) naar *al-Baytoel- ‘Izzah* (het Huis van Macht), wat in de hemel van deze wereld is (d.w.z. de laagste hemel). Vervolgens kwam het in delen neer (via de engel Gabriël – vrede zij met hem) naar de boodschapper van Allah – Moh’ammed (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) – volgens de incidenten en behoeften gedurende een periode van 23 jaar.” (*Tefsier Ibn Kethier.*)>>>

<<< (#4) *Al-Foerqaan*: de Onderscheider (het Criterium), waarmee men het goede (of de waarheid) van het slechte (of de valsheid) kon onderscheiden.>>>

De betekenis van *Ramadhaan* ligt in het feit dat de openbaring van de Qor-aan in deze maand begon. En om deze reden wordt de *Ramadhaan* ook vaak de maand van de Qor-aan genoemd, en de moslims proberen de gehele maand veel van hun tijd te besteden aan het lezen van het Heilige Book.

### Religieuze afzondering

Tijdens de laatste tien dagen van de *Ramadhaan* was de profeet (Allahs zegeningen en vrede zijn met hem) gewoon om zichzelf in de moskee af te zonderen, om zo de intensiviteit van zijn aanbedding en de voordelen van het vasten voor het eindigen van de maand te vergroten. Vrome moslims proberen hem hierin na te volgen door zo veel mogelijk van de tien dagen van het vasten afgezonderd in de moskee te spenderen.

(*I’tikaaf*: afzondering in de moskee met als doel Allah alleen te aanbidden. Degene die zich in zo’n staat bevindt, dient de moskee niet te verlaten behalve voor een zeer korte tijd, en dat is alleen bij uiterste noodzaak, d.w.z. het doen van zijn behoeften, het bijwonen van een begrafenis etc.)

### Laylatoel-Qadr

Dit is de Waardevolle Nacht in de *Ramadhaan* waarin de Qor-aan is neergezonden. Het is een van de oneven nachten tijdens de laatste tien nachten van de maand van *sawm* (vasten, d.w.z. *Ramadhaan*), Allah de Verhevene omschrijft het als beter/waardevoller dan duizend maanden (83 jaar en vier maanden), en degene die Allah de Verhevene in deze nacht aanbidt door vrijwillige gebeden te verrichten of de Qor-aan te lezen etc., zal een grote beloning krijgen, een beloning beter dan het aanbidden van Hem gedurende 1000 maanden. (Zie de Qor-aan, *soerah* 97, *aayah* 97:1-5.) (Zie *Sah ‘ieh ‘al-Boekhaarie*, Vol. 3, *h’adieth* nr. 231 en hoofdstuk 2).





[www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)

**Islam voor iedereen !**

المكتب التعاوني للدعوة ووعي المجتمعات الإسلامية  
Islamic Propagation Office in Rabwah  
P.O.Box 29465 RIYADH 11457 - TEL 4454900 - 4916065  
FAX: 4970126 - E-Mail: rabwah@islamhouse.com  
<http://www.islamhouse.com>

