

Ramadan

رمضان

[]

Door: Maimunah van der Heide

المؤلف: ميمونة فن در هيد

revisie: Aboe Abdillah Al-belgikie

:

Kantoor voor da'wa Rabwah (Riyadh)

1430-2009

islamhouse.com

Islam voor iedereen

In naam van Allah, de Barmhartige, de Genadevolle

De maand ramadan

*Wat is de islamitische betekenis van vasten? Het is de onthouding van eten, drinken, en seksuele gemeenschap. Maar het is ook en vooral onthouding van slecht gedrag, van daden en woorden die andere mensen schaden. Maimunah van der Heide wil achterhalen wat de wijsheid achter het vasten is. Haar conclusie is dat we **ons gedrag moeten verbeteren** - en dat is iets minder gemakkelijk.*

Vasten of juist eten in ramadan?

Ik zat onlangs in de trein en ving een gesprek op tussen twee oudere Nederlandse dames. Ze praatten over iftarbijeenkomsten (=avondmaal tijdens de ramadaan) die overladen zijn met voedsel, over buffetten waarvan achteraf veel wordt weggegooid. Dat is niet de indruk die je als moslim wilt geven aan niet-moslims. “Als de ramadan bedoeld is om mee te voelen met de armen, dan begrijp ik niet hoe zij dat kunnen inbeelden met zoveel voedsel bij de iftar. Onze ouders hebben de oorlog meegemaakt en echt honger geleden”, zei de een tegen de ander. Ik kon hen geen ongelijk geven.

Het is een bittere waarheid: veel moslims weten tegenwoordig net zo min wat de betekenis is van het vasten gedurende ramadan als niet-moslims.

Door het jaar heen eten en drinken mensen gigantisch veel, inclusief de vele kilo's aan bestrijdingsmiddelen, waardoor zich veel giftige stoffen in het lichaam opstapelen. Volgens dr. James P. Urban, een expert op het gebied van voeding, is vasten een eeuwenoude traditie. Het is een van de oudste, natuurlijke geneeswijzen die je lichaam helpen zich te reinigen en te zuiveren. Vasten is een van de beste en snelste manieren om giftige stoffen in het lichaam te vernietigen. Wanneer je weinig of niets eet, richt het lichaam zich niet meer op de normale spijsvertering, maar op zelfreiniging. Het lichaam begint de vervuiling en de giftige stoffen te elimineren die bijdragen aan lichamelijke ziektes. Als dit proces wordt voortgezet, begint men zich beter te voelen. De moderne wetenschap begint het principe van het vasten (nu pas) te omarmen. Onderzoekers kunnen nu de omvang van biochemische reacties aantonen die tijdens het vasten plaatsvinden in het bloed, de gewrichten, de vetweefsels en lichamelijke organen.

Het lichaam breekt tijdens het vasten ook alle ‘abnormale’ cellen (zoals tumoren), plaque (bacteriële aanslag) en kwaadaardige weefsels af die zich in het lichaam hebben genesteld. De organen en klieren krijgen rust. De weefsels worden gezuiverd en vernieuwd, de ph-waarde (zuurgehalte) van het bloed wordt geneutraliseerd, de gewrichten beginnen zich te herstellen en de darmen krijgen een ‘schoonmaakbeurt’.

De spirituele waarde van het vasten:

Naast lichamelijke voordelen zijn er ook psychologische voordelen verbonden aan vasten. Er valt vrede en rust te behalen voor degene die vast tijdens de ramadan. Vijandigheid is minimaal en de misdaadcijfers dalen. Het hart vindt rust door het reciteren van de koran:

“Weet dat door het gedenken van Allah de harten tot rust komen”

[Koran 13:24]

Het is jammer dat veel mensen de waarde van de deugd van het vasten niet kennen, en ook niet als heilig beschouwen. De ramadan is voor velen dus niet langer een bijzondere tijd. Voor sommige mensen is het eerder een tijd om hun eet- en drinkgedrag te variëren en om verschillende maaltijden te bereiden voordat de ramadan begint. Anderen kennen de ramadan niet anders dan als een maand van slapeloosheid en samenkomsten. Zij slapen op de tijden van de verplichte gebeden en bidden dus ook niet gezamenlijk.

Je weet nooit of dit wellicht de laatste ramadan is die je nog in je leven zal meemaken. Hoeveel mannen, vrouwen en kinderen hebben het afgelopen jaar met ons gevast maar liggen nu begraven in de diepte van de aarde.

Wat is de wijsheid achter het vasten?

In één vers uit de koran wordt de reden van het vasten genoemd: vasten is nodig “opdat jullie mensen worden die Taqwa (godsvrees) hebben”. De wijsheid achter het religieuze voorschrift om te vasten is dus niet dat men zich onthoudt van toegestane, goede dingen waar men normaal van geniet. Moslims moeten juist datgene loslaten wat Allah verboden heeft – dat zijn zonden en daden van ongehoorzaamheid, en daartoe behoort al het slechte in woord en daad.

Je moet dus niet roddelen, geen dingen vertellen die mensen schaden, geen valse getuigenissen afleggen, niet liegen etc. (dat geldt net zo goed voor of na de ramadan). Handelingen die het vasten verbreken zijn dus niet alleen lichamelijke daden, zoals eten, drinken en seksuele gemeenschap. Wie als moslim vast moet zichzelf eerst testen: onthou je jezelf alleen van materiële dingen, of onthou ik mezelf ook van slecht gedrag? Heb je je manieren verbeterd? Als dat het geval is dan heb je de woorden van Allah waar gemaakt. In een door Sahieh Boekhaarie verzamelde overlevering zei de profeet:

“Al wie leugens en woorden en daden niet achterwege laat, dan heeft Allah het niet nodig dat hij zijn eten en drinken laat.”

Helaas gedragen veel moslims zich zo dat het niet uitmaakt of zij vasten of niet. Hun gedrag en hun houding ten opzichte van de wereld is en blijft dezelfde. Op hen heeft het vasten geen enkele invloed (op hun moraal).

Hassan al-Basrie zei:

Bij Allah, ik heb in de laatste twintig jaar geen woord gezegd, iets met mijn handen gepakt of mijzelf voorgenomen om iets te pakken of een stap voorwaarts danwel achterwaarts gezet of enige andere actie ondernomen voordat ik mij bedacht:

'Zou Allah deze daad liefhebben? Zal hij tevreden zijn met deze actie?'
Dus als men aan het vasten is hoort men zichzelf deze vraag te stellen en hoort men riyaa'
(uitsloverij) te voorkomen. Allah zegt in een hadith Qoedsie:

'Alle daden van de zoon van Adam (de mens) zijn voor hem, behalve het vasten, dat is voor Mij en Ik geef er beloning voor'

[overgeleverd door al-Boekhaarie]

De profeet zei: "Ik ben (slechts) gestuurd om de goede manieren te vervolmaken"

[overgeleverd door Maalik].

We moeten dus ons gedrag verbeteren.

Jezelf eerst helen

Nu het ramadan is, deze bijzondere dagen,
is het tijd om onszelf eens af te vragen:
Hoe is ons gedrag en hoe is ons leven,
wat is ons doel en ons dagelijks streven?
Hebben wij van onze fouten geleerd,
ons diep in berouw tot onze Schepper gekeerd?
Hebben wij huilend ons gebed verricht,
en iemands pijn en verdriet verlicht?
Voelen we wroeging in ons hart,
maken we oprecht een nieuwe start?
Leren we de verzen uit de koran,
proberen we de betekenis te praktiseren gaan?
Zijn we bereid om ruzies goed te maken,
i.p.v. jaren lang het contact te staken?
Zijn we bereid een ander te vergeven,
is een zuiver hart wel ons ware streven?

Lessen bezoeken en leren uit boeken,
zusters ontmoeten en met 'salaam' begroeten.
Een hoofddoek opzetten,
en op je kleding gaan letten.
Soerahs leren en je van jongens afkeren,
dat doen er velen, maar jezelf eerst helen.
Van de ziektes in je hart, is waar het werkelijk start!
Iedere daad met een zuivere intentie beginnen,
is een manier om Allah's liefde te winnen!
We zeggen van elkaar te houden,
maar huiveren om samen een band te bouwen.
We roddelen achter de ander haar rug,
maar dat komt vanzelf weer bij ons terug.
Wanneer heb je het mooiste van jezelf weggegeven,
en was ware zusterschap je oprechte streven?
De metgezellen van de profeet
hebben nooit gezegd dat het hen soms speet,

om hun eten, kleding en huizen te delen,
dat bedoel ik met 'jezelf eerst helen'.

www.islamhouse.com

Islam voor iedereen !

المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات بالربوة

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>