

# Leer van de islam over vasten

## *Het belang van zelfverbetering en onthouding van begeertes*

1. “O jullie die geloven, het vasten is jullie voorgeschreven zoals het was voorgeschreven aan degenen vóór jullie, opdat jullie je zullen hoeden voor het kwaad.” – De Heilige Koran, 2:183.

2. Allah zegt: “En wanneer Mijn dienaren u vragen stellen omtrent Mij, ben Ik waarlijk nabij. Ik verhoor de smeekbede van de smekeling wanneer hij Mij aanroept, dus zij zouden aan Mijn roep gehoor moeten geven en in Mij geloven opdat zij de juiste weg kunnen bewandelen.” – 2:186.

3. “En verteer niet onderling op oneerlijke wijze jullie bezittingen, en probeer hiermee ook geen toegang te verschaffen tot de rechters, opdat jullie een deel van de bezittingen van de mensen onrechtmatig verteren, terwijl jullie (dit) weten.” – 2:188

4. “(Wat betreft) degene die zich niet onthoudt van liegen en daarnaar te handelen, Allah heeft er geen behoefte aan dat hij zich onthoudt van eten en drinken.” - De Heilige Profeet Mohammed.

5. Jezus vastte veertig dagen en veertig nachten, en legde dit uit door te zeggen: “Er staat geschreven: de mens leeft niet van brood alleen, maar van elk woord dat door den mond Gods uitgaat” (Matteüs 4:2-4). Mozes vastte veertig dagen en veertig nachten (Exodus 34:28).

### **Het doel van vasten in de Islam**

1. Het ontwikkelen en versterken van ons vermogen tot zelfbeheersing, zodat we onwettige verlangens en slechte gewoonten kunnen weerstaan, en ons dus "hoeden voor het kwaad" (zie citaat 1 hierboven). Door te vasten, door af te zien van onze natuurlijke

menselijke drang om je honger te stillen, oefenen we ons vermogen tot zelfbeheersing, zodat we dat vervolgens kunnen toepassen in ons dagelijks leven om ons zelf te verbeteren.

2. Om nabijheid en verbondenheid tot God te vinden, zodat Hij een realiteit wordt in ons leven. Naarmate we de ontberingen van het vasten dragen puur omwille van het volgen van een Goddelijk gebod, wetend en voelend dat Hij al onze handelingen, hoe verborgen dan ook, kan zien, versterkt dit het bewustzijn van God in onze harten, wat resulteert in een hogere spirituele ervaring (zie citaat 2).

3. Om te leren dat wij de rechten en bezittingen van anderen ons niet onrechtmatig toe-eigenen. Door te vasten geven we vrijwillig zelfs datgene op wat rechtmatig van ons is; hoe kunnen we het dan in ons hoofd halen om onrechtmatig te nemen wat niet van ons is, maar van iemand anders? (Zie citaat 3 hierboven.)

4. Tijdens de Ramadan worden we in het bijzonder gestimuleerd tot liefdadigheid en vrijgevigheid. We leren om te geven, en niet om te nemen. De ontberingen van vasten zorgt ervoor dat we meevoelen met het lijden van anderen, en willen proberen om dat te verlichten. En het zorgt ervoor dat we blijven denken aan de zegeningen van het leven die we normaal gesproken als vanzelfsprekend zien.

Vasten in de islam bestaat niet alleen uit het zich onzeggen van eten en drinken, maar van alle soorten van zelfzuchtige verlangens en onwettige daden. Het vasten is niet alleen van het lichaam, maar in wezen ook van de geest (zie citaat 4 hierboven). Het fysieke vasten is een symbool en uiterlijke expressie van het echte, innerlijke vasten.

Vasten is een spiritueel gebruik dat we in alle religies tegenkomen (zie citaten 1 en 5 hierboven). De belangrijke stichters van de verschillende religies, zoals Boeddha, Mozes en Jezus, praktiseerden een nogal streng vasten als voorbereiding om hun eerste ervaringen van spirituele verlichting en gemeenschap met God te realiseren. Dit soort van gemeenschap wordt aangeduid in het citaat 2 hierboven.

### **Maulana Muhammad Ali over vasten**

“Het werkelijke doel van vasten is het bereiken van rechtschapenheid. Een persoon die honger en dorst lijdt, maar zich niet rechtschapen gedraagt, heeft niets gedaan. Als aan iemand de zin en het doel van het uitvoeren van een bepaalde taak wordt verteld, en hij voert die taak uit, maar zonder het bereiken van het gewenste doel, dan is het alsof hij die taak niet heeft gedaan.”

## **Speciale geestelijke inspanningen in de maand Ramadan**

Elk jaar in de maand Ramadan spoorde Maulana Muhammad Ali in zijn khutba's en geschriften altijd zijn Jama'at aan om op twee manieren een geestelijke inspanning (*mujahida*) te leveren. Een daarvan was om in gebed voor God neer te vallen en Hem met tranen in de ogen in de *Tahajjud*-gebeden te smeken om ons in staat stellen het werk van de verspreiding van de islam en de Koran uit te voeren. De andere was om financiële offers te brengen. In dit verband schreef hij vele hartgrondige en emotionele smeekbeden en smeekte hij ieder lid van de Jama'at dat zij tenminste in de maand Ramadan het *Tahajjud*-gebed als verplicht zichzelf zagen. Eens stelde hij drie soorten smeekbeden voor. Die waren als volgt:

### **1. Gebed voor geestelijke bevordering door Allah**

‘Alle lof komt Allah toe, de Heer der Werelden.’

— O Allah, Uw voorzienigheid omvat elk kleinste ding in het universum. U hebt gezorgd voor de beste middelen voor de fysieke ontwikkeling van de mens. Zorg nu voor Uw schepping voor geestelijk voedsel door middel van de Koran, omdat ze ver van U zijn losgeraakt en dwalen in duisternis en

afsteveneren op vernietiging. Laat hun harten de gelukzaligheid beleven die wordt bereikt door zich voor U te buigen.

— O Allah, Die de Heilige Profeet Mohammed en zijn Metgezellen unieke successen schonk, zodat ze het lot van hele landen en volkeren konden veranderen, koester en zorg vandaag voor onze Jama'at, zodat wij het toppunt van succes kunnen bereiken in het verspreiden van de Koran en het verspreiden van de islam over de wereld. Laat de basis voor de verspreiding van Uw godsdienst in onze handen zijn, waarop een bouwwerk steeds hoger opgetrokken blijft worden tot de Dag des Oordeels.

### **2. Gebed voor de overwinning op ongeloof:**

‘Vergeef ons, schenk ons bescherming, wees ons genadig. U bent onze Beschermmer, schenk ons de overwinning over het ongelovige volk!’

— O Allah, ongeloof heerst over de hele wereld. Liefde voor wereldse zaken en rijkdom hebben vat gekregen op de harten van de mensen. De mensen zijn op een dwaalspoor geraakt, omdat zij fysieke macht, materiële middelen en mooie uiterlijke zaken bezitten. Maar, o Allah, het is Uw belofte dat U de islam zult laten zegevieren in de wereld. Het is

Uw belofte dat de mensen, nadat zij vervallen zijn in de grootste misleidingen en wangedrag, zich opnieuw tot U zullen keren. Vervul Uw belofte vandaag en laat de waarheid over de leugen overwinnen, en laat de islam zegevieren over ongelooft.

— O Allah, de legers van ongelooft en misleiding vallen ons met volle kracht aan. Uw kracht werd in het verleden ook door zwakke mensen naar buiten gebracht. Laat het vandaag door middel van deze kleine Jama'at naar buiten komen. We zijn zwak, nederig en zondaars, maar we hebben een sterke ijver om de islam te zien zegevieren over ongelooft. Vergeef ons onze zonden, schenk ons bescherming, red ons van struikelen, en wees onze Helper en laat deze zwakke Jama'at van de islam de enorme kracht van ongelooft overwinnen. O Allah, schenk de Koran, Mohammed *Rasulullah* en de islam triomf in de wereld, en doe de krachten van ongelooft en misleiding teniet.

### **3. Gebed voor hulp van Allah:**

‘Ú dienen wij en Ú smeken wij om hulp.’

— O Allah, we doen zo veel als het in onze vermogen ligt om U te gehoorzamen en Uw naam en Uw Woord in de wereld te

verspreiden. Maar we zijn zwak en kunnen onze plicht om U te gehoorzamen niet volledig vervullen. Help ons en breng in ons de grootste kracht teweeg om U te gehoorzamen.

— O Allah, het verspreiden van Uw naam in de wereld is de verheven missie waarvoor U Uw uitverkorenen altijd aanwees. En het was alleen met Uw hulp dat zij slaagden in dit schitterende doel. Een van deze uitverkorenen van U heeft ons toevertrouwd met deze taak. Maar we zijn klein in aantal, zwak, en hebben een gebrek aan middelen. We ondervinden niet alleen tegenstand van buitenstaanders, maar ook onze eigen broeders hinderen ons op onze weg. Leid ons door Uw goedgunstigheid en beziel ons met dezelfde kracht waarmee U Uw uitverkorenen altijd hebt beziel. En creëer in onze harten hetzelfde licht waarmee U de harten van Uw uitverkorenen altijd verlichtte.

— O Allah, het verspreiden van Uw boodschap in de wereld is de moeilijkste taak in de wereld. Wanneer dan ook zo'n hervorming tot stand kwam, was het niet vanwege de sterkte van een persoon of een leger, maar kwam het door Uw hulp en bijstand. Dus we wensen van U die hulp en bijstand die U schonk aan Uw uitverkorenen.