

**Datum: 26-04-2019 (vereenvoudigde samenvatting)**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ  
وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ  
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ.  
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:  
مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ.

## GEZOND VASTEN TIJDENS DE RAMAḌĀN

We wachten vol spanning op de vastenmaand Ramaḍān, waarin we gezamenlijk een spirituele reis zullen maken. In de Qur'ān benadrukt Allah dat moslims die ziek zijn, vrijgesteld zijn van het vasten. Beste broeders, de Islām is een religie die gemak vooropstelt. Als iemand ernstig ziek is en tóch vast, kan dat het geneesproces verergeren of vertragen. Moslims met een chronische aandoening als diabetes, hart- en vaatziekten en langdurige bloeddrukverhoging (hypertensie) dienen dus niet te vasten indien een arts dit aangeeft. Wanneer men weer genezen is, dient men het aantal overgeslagen vastendagen in te halen (*qaḍā'*). Wanneer iemand langdurig ziek is, betaalt hij vrijkoopgeld (*fiḍya*) aan een behoeftige per niet-gevaste dag. Daarmee vervalt de vastenplicht. Als iemand diabetes heeft, kan het beter zijn om niet te vasten. In dat geval dien je om advies te vragen bij een arts. Beste broeders, de Profeet (vznh) zei eens het volgende: '[...] **jouw lichaam heeft rechten over jou** [...].'<sup>1</sup> Dit betekent dat we ons lichaam moeten beschermen tegen alles wat schadelijk is. Moge Allah onze zieken genezen en de maand Ramaḍān vruchtbaar maken voor alle moslims. *Āmīn*.

**Redactie & vertaling: drs. Ahmed Bulut  
Islamitische Stichting Nederland**

<sup>1</sup> Al-Bukhārī, Ṣawm, 51.