

Datum: 26-04-2019

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

Allah informeert ons als volgt in de Qur'ān: **'De maand Ramaḍān is [de maand] waarin de Qur'ān [voor het eerst] is neergezonden, als leidraad voor de mensen, met duidelijke bewijzen van die leidraad en het onderscheid [tussen waarheid en valsheid]. Wie van jullie van deze maand getuige is, dient dan te vasten. Wie ziek is of op reis is, dient [het verzuim] op een gelijk aantal andere dagen [in te halen]. Allah wenst het gemak voor jullie en wenst niet het ongemak.'**<sup>1</sup>

### Beste broeders!

Het begin van de vastenmaand Ramaḍān wordt gekenmerkt door goddelijke genade (*rahma*). Het midden van de maandmaand omschrijven we als een periode van vergeving van God (*maghfira*). Het slotdeel van de Ramaḍān wordt aangemerkt als bevrijding van de Hel (*jahannam*). We zien allen uit naar de naderende vastenmaand, waarin we gezamenlijk een spirituele reis zullen maken. Ter voorbereiding op die gezegende maand zullen moslims zowel hun ziel als hun lichaam trainen. In het Qur'ān-vers waar ik mijn preek mee begon, benadrukt God dat moslims die ziek zijn, vrijgesteld zijn van het vasten. Het is van groot belang om dit voorafgaand aan de Ramaḍān te doorgronden.

### Beste broeders!

De Islām is een religie die gemak vooropstelt. Dit betekent dat er enige coulance wordt verleend aan gelovigen die fysieke of mentale beperkingen hebben. Iemand in gebed (*ṣalāt*) die niet rechtop kan staan (een voorwaarde van het gebed), mag zittend bidden. Zo komt de Islām ook tegemoet aan mensen die een chronische

ziekte hebben. Zo herinnert Allah ons in de Qur'ān dat Hij het gemak wenst voor Zijn dienaren. Iedere moslim zou graag willen vasten. Echter, wanneer iemand ernstig ziek is en toch vast, kan dat het geneesproces verergeren of vertragen. Wanneer een bevoegde arts dit constateert en expliciet aangeeft, dient men hier gehoor aan te geven. Men dient in dat geval dus niet te vasten.

### Beste broeders!

Daar Allah in de Qur'ān meermaals vermeldt dat Hij het gemak wenst voor Zijn dienaren, dienen we het advies van een deskundige arts nimmer te verwaarlozen. Moslims met een chronische aandoening als diabetes, hart- en vaatziekten en langdurige bloeddrukverhoging (hypertensie) dienen het vasten dus te vermijden indien een arts het vasten ontraadt. Wanneer men weer genezen is, dient men het aantal overgeslagen vastendagen in te halen (*qadā*). Wanneer een ziekte van chronische aard is, betaalt men vrijkoopgeld (*fidya*) aan een behoeftige per niet-gevaste dag. Daarmee vervalt de vastenplicht en verblijft men tevens iemand die behoeftig is.

### Beste broeders!

Volgens het Diabetes Fonds telt Nederland minimaal 1,2 miljoen diabetespatiënten.<sup>2</sup> Diabetes wordt gerekend tot chronische ziekten waarbij het bloed een te hoog suikergehalte bevat vanwege tekort aan insuline. Wanneer een diabetespatiënt vast, kan dat leiden tot ernstige complicaties. We raden nadrukkelijk diabetespatiënten dan ook aan om alleen advies in te winnen bij een bevoegde arts en om uitsluitend diens aanbevelingen op te volgen. Immers, naast een religieuze dimensie kent het vasten ook een medische dimensie.

### Beste broeders!

De Profeet (vzmh) zei eens het volgende: **'[...] jouw lichaam heeft rechten over jou [...].'**<sup>3</sup> Dit betekent dat Allah ons lichaam aan ons heeft toevertrouwd en dat we het behoren te beschermen tegen alles wat schadelijk is. Allah belast ons niet met verantwoordelijkheden die buiten onze draagkracht liggen.<sup>4</sup> 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-Baqara, 2: 185.

<sup>2</sup> Website Diabetes Fonds, 'Diabetes in cijfers,' URL: [www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/diabetes-in-cijfers](http://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/diabetes-in-cijfers). Geraadpleegd d.d. 19-03-2019.

<sup>3</sup> Al-Bukhārī, Ṣawm, 51.

<sup>4</sup> Al-Baqara, 2: 286.