

# VOEDSEL, HONGER EN VASTEN.

Amarantis.



Jaargang 1, nummer 1

Datum nieuwsbrief

## In dit nummer:

Iftar maaltijd verboden in Egypte. 2

Waarom vasten in de maand Ramadan. 2

Valkuilen, hoogmoed en vraat. 2

Geen genot, waar is dat goed voor? 3

Wat is vasten? 3

Jona, vasten in de oudheid. 4

Opscheppen. 5

- Alsof ik daar genoeg in heb. 6 -

Van de redactie. 6

## Vasten en Ramadan.

Vasten is zich geheel of gedeeltelijk onthouden van eten of drinken (van Dale).

(Niet te verwarren met het "lijnen" om lichaamsgewicht te verliezen om de gezondheids of het uiterlijk).

Vasten is een activiteit die zich afspeelt op het godsdienstige vlak. Het is een onderdeel van de ascese. Bij ascese gaat het om het onthouden van alle genot.

De hoofdzaak hierbij

is dat men het lichaam niet geeft waar het normaal gesproken om vraagt, men doet daar afstand van. Een asceet is iemand die zich speciaal richt, om zijn hele leven met zo min mogelijk te leven.

De voornaamste doelen zijn om de relatie met een vereerde godheid te verdiepen, te verbeteren of aan te gaan óf om het gebed extra "kracht" mee te geven. Het uitgereikte stencil geeft informatie over het vasten zowel cultureel als religieus.



Ramadan Moebarak, Een gezegende Ramadan.

Let goed op de vragen die je moet maken.

1. WAT IS EEN ASCHEET?
2. NOEM TWEE DOELEN VAN HET VASTEN.

## Etende moslims beboet tijdens ramadan Maleisië.

ma 17 sep '07 om 09:45u, KOTA BARU (RKnieuws.net)

Een undercover islamitisch team in de Maleisische deelstaat Kelantan speurt naar moslims die de ramadan negeren, meldt het ANP. Een etende, rokende, of drinkende moslim kan rekenen op een boete van ruim 4 euro, aldus autoriteiten maandag. Het is de eerste keer dat een dergelijk team is ingezet.

Een moslim mag tijdens de ramadan niet eten, roken of seks hebben tussen zonsopgang en zonsondergang. Islamitische eetgelegenheden die voor drie uur 's middags open zijn, krijgen een boete van ruim 100 euro.

Kelantan is de enige Maleisi-

sche deelstaat die bestuurd wordt door de fundamentalistische islamitische oppositiepartij PAS. Vorig jaar veroorzaakte PAS verontwaardiging door boetes uit te delen aan vrouwen die in winkels en restaurants werken in minirokjes.

3. GEEF JE MENING.

Deze lesbrief is een onderdeel van een serie lessen over de culturele aspecten van de drie monotheïstische religies: jodendom, christendom en islam. Zie redactie op blz.



**Egypte, het land van de Faroa's.**

CAIRO - De oppositionele Moslimbroederschap mag van de Egyptische autoriteiten tijdens deze ramadan niet haar jaarlijkse galadiner houden. Dat heeft Mohammed Mahdi Akef, de leider van de Moslimbroederschap, gisteren gezegd.

De islamistische organisatie nodigt elk jaar een gevarieerd gezelschap van ongeveer 1.500 mensen uit om in een luxe hotel in Cairo gezamenlijk het vasten te verbreken. Voor het eerst in twintig jaar

is het evenement nu verboden, zei Akef. 'Dit besluit is schadelijk voor Egypte's reputatie en waardigheid en duidt op instabiliteit die het politieke, economische en sociale leven in ons geliefde Egypte negatief beïnvloedt.'

Ambtenaren op het ministerie van binnenlandse zaken bevestigden dat de maaltijd verboden is, maar weigerden verder commentaar. De Egyptische autoriteiten hebben de afgelopen maanden honderden Moslimbroeders en an-

dere critici van het regime van president Hosni Mubarak opgepakt. Donderdag nog werden vier hoofdredacteuren van vier kranten veroordeeld tot een jaar celstraf voor het beledigen van Mubarak en de diens regeringspartij.

#### **4. WAAROM IS DIT OPMERKELIJK?**

## **Waarom vasten tijdens de maand Ramadan?**

Christenen vasten met name tijdens de periode voor Pasen (het feest van de opstanding van Christus Jezus uit de dood). Moslims vasten tijdens de maand Ramadan.

Dit doen zij in deze maand omdat juist in

deze maand de islamitische profeet Mohammed zijn eerste openbaringen ontving. Dat gebeurde in de berg Hira te Mekka. Bij de Ramadan wordt niet gegeten en gedronken tussen zonsopgang en zonsondergang.

Daarnaast onthouden mannen en vrouwen zich ook van seksueel verkeer. Niet de gehele maand maar net als het andere, tussen zonsondergang en zonsopgang. Daarnaast probeert men extra gastvrij te zijn.

*Armoede is méér,  
dan hongergevoel  
alleen "*

**5. Wat is armoede dan nog meer?  
Noem vijf punten.**

## **Valkuilen; vraatzucht en hoogmoed.**

Vele moslims noemen als reden voor het vasten het meevoelen met arme mensen. De islamiet ervaart dat tot zekere hoogte. Armoede is méér dan alleen hongergevoelens.

Hieronder staat een wat ongebruikelijk voorbeeld.

Bedenk dat als een hongerig iemand veel en lekker eten ziet hij heel **gulzig** kan doen (snel en veel eten, zonder aan anderen te

denken).

Een ander woord is **vraatzuchtig**. Dit is nu net niet de bedoeling van vasten. Het vasten behoort het mooie van de mens naar boven te

*(Vervolg op pagina 3)*



**Vraatzucht,**  
Jace van de Ven &  
Miesjel van Gerwen  
BOSCH' SCHETS-  
BOEK 10

## Geen genot! Waar is dat goed voor?

Men kan om meerdere redenen vasten. We noemen er een paar: 1<sup>e</sup> om de verlangens te leren beheersen. Ten 2<sup>e</sup> om de geest te zuiveren door boete te doen; berouw te tonen ten opzichte van de Schepper.

Berouw is zeggen dat je ergens spijt van hebt. Spijt over iets goeds

wat je niet gedaan hebt en had kunnen doen. Spijt over verkeerde of lelijke dingen die je gedaan of gedacht hebt.

Deze spijt wordt in alle eerlijkheid tegenover God uitgesproken. Met een gebed vraagt men daarbij om vergeving. Men zegt daarbij dat het belangrijk is dat

men zelf ook bereid moet zijn anderen hun fouten te vergeven.

Binnen de verschillende tradities speelt deze vergeving of verzoening een grote rol: Yom Kipoer of het Paasfeest.

6. WAT IS BEROUW?

7. WAT IS VERZOE-  
NING?



Armoede is dichterbij dan je denkt.

## Wat is vasten?

Vasten wordt in vele religies gedaan. Vasten is het jezelf ontzeggen van voedsel en drinken. Datgene loslaten wat je nodig hebt om te overleven. Het is het loslaten van aardse verlangens zoals bijvoorbeeld; bezit (computer), gemak

(bus of autogebruik), macht (mensen zijn zelfs bereid hiervoor te doden) veel of lekker eten, etc.

Volgens religieuzen zijn deze heel menselijke verlangens een soort krachten die de mens naar beneden trekken;

van de Allerliefste vandaan houden. Door het vasten kan de mens loskomen van het "aardse". De mens reikt dan naar het "hemelse".

8. WAT IS VASTEN?

## Vervolg van blz. 2

### Valkuilen; vraatzucht en hoogmoed.

brengen. **Vraatzucht** is geen mooie eigenschap.

**Cassanius**, iemand die tweehonderd jaar voor Mohammed leefde en veel ervaring had met

vasten schreef dat overdreven vasten geen goede vruchten voortbracht. Overdreven vasten roept namelijk, naast vraatzucht, ook prestatiezucht op. Bij prestatiezucht laten mensen anderen voelen dat zij beter zijn

dan anderen met vasten. Hij zegt dat hoogmoed, net als vraatzucht, een lelijke eigenschap is.

9. GEEF EEN VOOR-  
BEELD VRAAT-  
ZUCHT EN HOOG-  
MOED!.



Door het vasten kan de mens loskomen van het "aardse". De mens reikt dan naar het "hemelse".

10. SNAP JIJ DIT?  
LEG UIT!



Hoogmoed komt voor de val!

## Vasten in de oudheid

### Jona



**Plotseling  
stak er een  
hevige storm**

"Jona," zei God, "Ik wil dat je naar de stad Ninivé gaat. De mensen daar zijn slecht. Vertel ze dat hun stad, en alles wat daarin is, binnen veertig dagen verwoest zal worden."

"Waarom hebt u mij daarvoor uitgekozen, God?" antwoordde Jona ontsteld. "Waarom zou ik, een doodgevone Jood in Israël, over God gaan prediken tegen mensen die ik niet eens ken, die ver weg wonen, die niet eens Joden zijn en niet in u geloven? Bovendien bent u een vriendelijke God en barmhartig. U zou nooit zo'n hele stad vernietigen."

Opnieuw richtte de Heer zich tot Jona: 'Ga naar de grote stad Nineve. Klaag haar inwoners aan. Maak er bekend wat ik je zeg.'

Toen deed Jona wat de Heer hem zei en hij ging naar Nineve. Nineve was een buitengewoon grote stad: het kostte drie dagen om erdoorheen te trekken.

Jona begon maar te lopen, de stad in; hij liep er één dag rond en riep de inwoners toe: 'Nog veertig dagen en dan zal Nineve met de grond gelijkgemaakt worden.'

Zij geloofden wat God hun zei en besloten boete te doen: ze vastten en trokken allemaal, van groot tot klein, rouwkleren aan.

Want toen de koning van Nineve ervan gehoord had, was hij van zijn troon opgestaan en had hij zijn koninklijke mantel afgelegd. Hij had

een rouwkleed omgedaan en was zelf in het stof gaan zitten treuren.

Hij had in Nineve laten omroepen: 'Bevel van de koning en zijn ministers: niemand mag iets eten of drinken. Ook de dieren niet, geen koe of schaap mag grazen of water drinken! Mensen en dieren moeten rouwkleding dragen. Iedereen moet uit alle macht tot God roepen, berouw tonen over zijn kwade praktijken en over het geweld waaraan hij zich schuldig heeft gemaakt.

Misschien verandert God van gedachte en komt hij terug van zijn besluit; misschien vergeet hij hoe kwaad hij is en blijven wij in leven.'

Toen God zag dat zij inderdaad berouw hadden over hun kwade praktijken, veranderde hij van gedachte. De straf die hij had aangekondigd, voltrok hij niet.

Maar Jona was boos op God. Hij voelde, dat hij voor gek stond. "Ik wist al die tijd al dat u ze niet zou doden," mopperde hij. Hij ging weg naar de woestijn en ging daar zitten. De zon werd heet en onplezierig, daarom liet God een boom boven hem groeien, zodat die hem schaduw kon geven. De volgende dag ging de boom dood, hij verdorde. De zon stak Jona en hij begon zich heel ziek te voelen. "Wat erg van die boom. Hij heeft maar zo kort geleefd!" zei Jona tot zichzelf. "Ik wou dat ik ook dood was."

Toen zei God vriendelijk tegen hem:

*Uit het rijk van de  
dood schreeuw ik  
om hulp u hoort  
mijn stem!*



**Bijchrift bij afbeelding.**

## Vervolg: Vasten in de oudheid

### Jona

"Als jij het nu al erg vindt van die boom, die je nog niet eens zelf hebt geplant of water gegeven, wat zou ik dan wel niet moeten voelen als ik Ninivé had verwoest? Mijn liefde is groter dan de jouwe. Ik vergeef degenen die spijt hebben en ik breng troost aan alle mensen."

Bron: [www.beleven.org](http://www.beleven.org), uit de Bijbel, boek Jona. Ook deels de lezen in De Koran, soera 37:139-182

11A. WAT LEERT DIT VERHAAL OVER JONA?

11b. WAT LEERT DIT VERHAAL OVER DE GOD VAN JONA?

11C. WELK FIGUUR IN DIT VERHAAL PAST HET BEST BIJ JOU?  
Leg uit!

11D. WELKE ZIN IN DEZE TEKST SPREEKT JOU HET MEESTE AAN?

11E. STEL JONA LEEFT IN ONZE DAGEN EN KIJKT NAAR HET VASTEN VAN DE MOSLIMS TIJDENS DE RAMADAN. WAT ZOU HIJ KUNNEN ZEGGEN TEGEN HEN? LEG DIT UIT!



Spaarpot?



Ik vergeef degenen die spijt hebben en ik breng troost aan alle mensen."

## Opscheppen

"Op de leerstoel van Mozes hebben de schriftgeleerden plaats genomen. Daarom, doe en besteed tijd aan alles wat zij u zeggen, maar doe niet zoals zij doen. Want zelf handelen ze niet naar hun woorden. Zij maken bergen van zware, haast ondraaglijke lasten. Zij leggen die de mensen op de schouders,

maar zelf zullen ze er geen vinger naar uitsteken. Alles wat zij doen, doen zij om bij de mensen op te vallen; zij maken immers hun gebedsriemen breed en hun kwasten groot, ze zijn belust op de ereplaats bij de maaltijden en de voornaamste zetels in de synagogen,

ze laten zich graag groeten op de markt .

Bron: Naar het Evangelie volgens Matteüs h23, vers 1-8.

12 WAT WIL DEZE TEKST ZEGGEN MBT HET VASTEN?



## 2800 jaar geleden: alsof ik daar genoeg in heb?

Hieronder vind je een tekst van ongeveer 1400 jaar voor Mohammed dat de profeet Jesaja schreef over het vasten. Hij laat zien hoe de Schepper tegen het vasten aankijkt en welke dingen Hij belooft te doen als iemand rechtvaardig vast.

Jullie zeggen: Waarom zouden we vasten? Hij ziet het toch niet! Waarom onszelf kwellen? Hij schenkt er toch geen aandacht aan! Maar ik zeg: Op vastendagen ben je uit op winst, je jaagt je arbeiders op.

Je vasten ontaardt in ruzie en onenigheid, loopt uit op handgemeen (vechten). Als je zo vast, dringt je gebed niet tot mij door. Jezelf kwellen, het hoofd laten hangen als een riet, in boetekleuren op de grond zitten, noemen jullie dat vasten? (opgewekt blijven).

Alsof ik zoiets zou willen, alsof ik daarin genoeg heb! Nee, als jullie vasten, vast dan zo: maak de strakke banden los, verwijder het knelende juk, laat slaven in vrijheid gaan, bestrijd elke vorm van onderdrukking.

Deel je brood met wie honger lijdt, haal armen en daklozen in huis, geef kleren aan wie naakt is, onttrek je niet aan de zorg voor je naaste. Dan zul je stralen als de morgenzon. Bij ziekte zul je snel herstellen. Je goede werken zullen voor je uitgaan, en ik zal je dekken in de rug met al mijn majesteit.

Als je roept, geef ik antwoord; schreeuw je om hulp, ik ben er. Maak een eind aan onderdrukking, aan beschuldigingen en lasterpraat. Deel met wie honger lijdt, geef hem wat je zelf graag wilt. Geef volop

aan wie tekort komt. Dan breekt in donkere tijden de zon voor je door; is het duister om je heen, dan wordt het helder als de dag.

Uit het boek Jesaja van de Bijbel.

13. WAT IS HET NUT VAN rechtvaardig VASTEN?

14. NOEM 3 MANIEREN WAAROP MEN KAN VASTEN?

15. WAAROM WORDT ER GEVAST TIJDENS DE MAAND RAMADAN?

16. WAAR KOMT DE NAAM RAMADAN VANDAAN?.

17. WIE DOEN ER MEE MET HET VASTEN?

18. WAT IS VRAATZUCHT?

19. WAT IS HOOGMOED?

20. WAT LEERT DE ENGEL VAN BRASILIË OVER VASTEN EN ARMOEDE EN WAT DOEN VOOR DE ARMEN?

### Van de redactie.

In deze lesbrief is rekening gehouden met de verschillen aan culturele achtergronden en houdingen ten opzichte van onderwerpen die religieus van aard zijn.

Doel van deze lesbrief is de kern van de Ramadan, het vastenop verschillende manieren toe te lichten. Sommige teksten zijn om het reflectieproces op gang te brengen. Opbouwende kritiek wordt altijd gewaardeerd.



Een feestelijke maaltijd bij de afsluiting van het vasten.