



WAT IS DE RAMADAN?

Door Infolijn Islam | 11-24 jaar

Ramadan is de **9de maand** in de **islamitische jaarkalender**. Tijdens die maand **vasten** moslims **tussen ochtendschemering en zonsondergang**. 'Vasten' betekent hier: geen eten, drinken of seks.

Ze doen dit om te **bezinnen** en stil te staan bij hun leven.

Waarom vasten moslims?

Vasten is een **vorm van aanbidding**, net zoals de dagelijkse gebeden.

Je kan ook doorheen het jaar vrijwillig vasten, maar tijdens de ramadan is iedereen **verplicht** om te vasten volgens de **Koran** (het heilige boek van de moslims).

Door te vasten:

- **Oefen** je je **geduld**. Als het dan etenstijd is, voel je je gelukkig en voldaan.
- Kan je beter **stilstaan bij dingen** en reflecteren. Zo **vermijd** je ook **slechte gewoonten**.
- Leef je meer **mee met arme en hongerige mensen** in de wereld. Daarom geven moslims ook extra geld uit aan arme mensen in deze maand.

In het algemeen is de ramadan een maand van **zelfdiscipline, verdraagzaamheid, solidariteit, verbroedering** en **bezinning**.

Hoe ziet een dag eruit tijdens de ramadan?

Moslims eten **2 maaltijden** op een vastendag. **Voordat de zon opkomt**, staan moslimgezinnen op om samen iets te eten. Overdag eten of drinken ze niets, tot de zon ondergaat. Het **avondeten** tijdens de ramadan heet '**iftar**'.

Voor veel moslims is de ramadan en de iftar-maaltijd iets wat je **met vrienden en familie** viert. Normaal gaan ze in grote groep bij elkaar eten tijdens de iftar.

Als de ramadan voorbij is, begint '**Eid El-Fitr**', ook wel **Ramadanfeest** of **Suikerfeest** genoemd. Dat duurt 3 dagen.

Moeten alle moslims mee vasten?

Nee, als het gevaarlijk is voor je gezondheid moet je niet meedoen.

Je moet bijvoorbeeld **niet meedoen als je**:

PRAAT EROVER



Bel met Infolijn Islam

Gratis op 0800 200 98. Di, wo,
do: 9u30-12u

- Nog niet in de puberteit zit
- Ziek bent
- Zwanger bent
- Bevallen bent van een kind
- Borstvoeding geeft
- Je regels hebt
- Op reis bent
- Een zwaar beroep uitoefent
- Soldaat bent in oorlogstijden

Je kan dan het vasten eventueel **later inhalen**.

Waar moet ik op letten als niet-moslim?

Mensen verwachten niet dat je mee vast.

Vermijd vragen zoals:

- "Ook geen slokje water?"
- "Mag je echt niets eten?"

Eet ook liefst niet super uitgebreid en vol smekgeluiden voor de ogen van iemand die wel meedoet aan de vasten 🙄

Doe voor de rest gewoon zoals altijd. Afstand nemen? Je anders gedragen tegenover vrienden die vasten? Dat is niet nodig.

Mag ik als niet-moslim naar een iftar gaan?

Word je **uitgenodigd** voor een iftar? Dan mag je **natuurlijk gaan!**

Tijdens de ramadan zijn moslims **extra gastvrij**. Ze vinden het fijn om mensen uit te nodigen.

Wil je **iets meenemen**? Kies dan bijvoorbeeld fruit of brood. Neem **beter geen alcohol** mee.

FOTO: Mishaal Zahed