



الرسالة Ar-Risaalah

(De Boodschap)

As-salaamu 'alaikum
Vrede zij met u



Uitgave: Stuurgroep Islam

Jrg. 4, ed. 80 - 31 juli 2010 - Sha'ban 19, 1431 - P.O.B. 1869, Paramaribo, Suriname - Tel: 85.95.800 - Email: riaz.ahmadali@gmail.com - Archief: www.ivisep.org/risaalah

Actueel

Wetenschap / Gezondheid

Spiritueel

Startdatum Ramadan 1431

Het is weer zover dat Moslims wereldwijd de Ramadan afwachten. Velen hebben op grond van berekeningen de start van de Ramadan en hun led dag reeds bepaald; zoals de ISNA (Islamic Society of North America) en de ECFR (European Council for Fatwa and Research), die op 11 augustus met de Ramadan starten. Een steeds kleiner wordende groep Moslims wacht het zien van de maansikkel met het blote oog af om hun startdatum te bepalen. En ieder jaar is de steeds terugkerende vraag: kunnen wij in deze tijd volstaan met berekeningen of moeten we, zoals in de tijd van de Profeet (vzmh), uitsluitend vertrouwen op het zien van de maan? Er worden heden verschillende methoden gehanteerd voor het vaststellen van het begin van de Islamische maand, zoals: (1) het zien van de maansikkel met het blote oog; (2) berekenen wanneer de maansikkel zichtbaar zal zijn; (3) uitgaan van de tijden van zons- en maansondergang; (4) uitgaan van de geboorte van de maan; (5) uitgaan van de eerste dag in Saoedi-Arabië.

Moon facts Ramadan 1431 (aug. 2010, Sur. tijden)

10 aug, 00:08 uur: geboorte van de maan
10 aug, 18:56 uur: zonsondergang
10 aug, 19:28 uur: maansondergang

Op 10 augustus rond zonsondergang is de maan meer dan 17 uur oud en vanuit Suriname met enige moeite wel zichtbaar. Ook gaat de maan onder na de zon. Volgens methode 2, 3, 4 en 5 zal de eerste vastendag in Suriname dan op 11 augustus zijn; volgens methode 1 op 11 of 12 augustus.

Voor de berekeningen is gebruik gemaakt van de Moon Calculator, die kan worden gedownload op www.ummah.net/ild/mooncalc.html

Religieus

Drie belangrijke maanden

Lof zij aan Allah; en vrede en zegeningen zij met de Profeet Mohammed en eenieder die hem volgt.

We zijn nu in de achtste maand Sha'baan van de Moslimkalender. De vorige maand was Ra-djab, en de maand na Sha'baan is Ramadaan. Over deze 3 maanden heeft de Profeet Mohammed (vzmh) gezegd: "Ra-djab is de maand van Allah; Sha'baan is mijn maand en Ramadaan is de maand van mijn oemmah (Moslimgemeenschap)".

- Ra-djab is de maand van Allah, omdat in deze maand een "telecommunicatie lijn" tussen Allah en de gelovigen in gebruik is genomen tijdens de Mi'raad (Hemelvaart) van de Profeet, nl. de solaaah (het gebed) 5x per dag. De Profeet heeft gezegd: "De solaaah is de mi'raad (hoogtepunt van communicatie met Allah) voor de gelovigen."

- Sha'baan is de maand van de Profeet Mohammed, omdat hij met uitzondering van de maand Ramadaan, in geen enkele andere maand zoveel vastte. De 15de nacht van deze maand, genaamd Shab Baraa'at of nisf Sha'baan, is de 2de grote en belangrijke nacht in de Islam. In deze nacht stippelt Allah Zijn beleid uit voor 1 jaar. (Dus het "boekjaar" of "begrotingsjaar" van Allah loopt van Shab Baraa'at tot Shab Baraa'at)

- Ramadaan is de maand van de Moslims omdat deze de verplichte vastenmaand is. In deze maand houdt Allah een "uitverkoop" van Zijn zegeningen; goede daden krijgen een meerwaarde dan in de overige maanden. Het is een maand van intensieve aanbidding en contemplatie zoals de taraawih-gebeden; Lailatoel Qodr (1ste grote en belangrijke nacht, waarde ervan gelijk aan 83 jaar); i'tikaaf (retraite); recitatie van de hele Koran; extra (ontwikkelings)hulp aan armen en behoeftigen etc. etc. De echte beloning voor het vasten in Ramadaan heeft Allah geheim gehouden.

De Ramadaan begint dit jaar op 11 augustus, insha Allah.

Resumé: Moslims worden in Ra-djab en Sha'baan 'opgewarmd' voor de Ramadaan (hoogtepunt).

Ahmad Jawhnie

Voordelen van het vasten

"O jullie die geloven, het vasten is jullie voorgeschreven zoals het was voorgeschreven aan degenen vóór jullie, opdat jullie je zullen beschermen tegen het kwaad." (Koran 2:183)

Dat het vasten vele voordelen heeft is bij diverse onderzoeken wetenschappelijk bewezen. Om te beginnen zullen we nu behandelen de invloed van vasten op ons bewustzijn.

Gedurende het vasten komen er bepaalde stoffen, endorfinen, vrij in het lichaam. Deze endorfinen hebben zowel een remmend als een stimulerend effect op ons bewustzijn. Eén van de effecten is het omlaag brengen van het metabolisme om energie te besparen. Een andere is dat, alhoewel het stimulerend werkt en het gevoel van intense honger geeft, het ervoor zorgt dat de persoon niet gulzig gaat eten. Het heeft ook invloed op het geheugen, want tijdens het vasten neemt het onthoudingsvermogen sterk toe. Ook de alertheid van de vastende wordt beter. De zintuiglijke waarnemingen worden scherper en het probleemoplossend vermogen gaat omhoog. Hoogstwaarschijnlijk heeft het ook invloed op het tegengaan van psychosomatische aandoeningen.

"...En dat jullie vasten is beter voor jullie, als jullie dat maar weten." (Koran 2:184)

"...Allah wenst voor jullie het gemakkelijkste en Hij wenst niet voor jullie het ongemak. En maak het aantal (dagen) vol en prijst Allah's Grootheid omdat Hij jullie leiding schonk, hopelijk zullen jullie dankbaar zijn." (2:185)

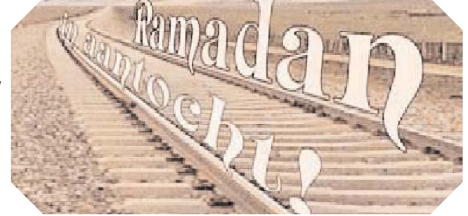
Vasten bevordert de kwaliteit en diepte van de slaap, welke vooral belangrijk is voor hen die moeilijk in een diepe slaap kunnen komen.

aanmaak van voor de hersenen belangrijke proteïnen gebeurt tijdens een diepe slaap. Doordat een (regulier) vastende wordt blootgesteld aan verschillende slaap/waak en licht/donker ritmes past de biologische pacemaker van het lichaam zich aan, waardoor het voor zo iemand makkelijker aanpassen wordt aan moeilijke, snel wisselende omstandigheden. Zo wordt het minder moeilijk om de klachten (waaronder oververmoeidheid, moeilijk slapen en verminderde reactie) die gepaard gaan bij het snel overbruggen van verschillende tijdzones (bij lange reizen, ofwel jetlag) op te vangen. Ook vastenden die in shiftdiensten werken kunnen zich sneller aanpassen aan de verschillende diensttijden, een proces welke normaal gemiddeld drie weken kan duren.

Drs Jimmy Kromosoeto

Citaat

**Je ziel is je tuin. Wat je erin zaait zal je oogsten.
Negatieve gedachten zijn vergif in je tuin. Ban ze volledig uit!
Bemest je tuin met positieve gedachten.**



Vasten

1. "O jullie die geloven, het vasten is jullie voorgeschreven zoals het was voorgeschreven aan degenen vóór jullie, opdat jullie je zullen beschermen tegen het kwaad." (Koran 2:183)

2. Allah zegt: "En wanneer Mijn dienaren jou (o Profeet) vragen stellen omtrent Mij, ben Ik waarlijk nabij. Ik verhoor de smeekbede van de smekeling wanneer hij Mij aanroep, dus zij zouden aan Mij roep gehoor moeten geven en in Mij geloven opdat zij de juiste weg kunnen bewandelen." (2:186)

3. "Verteer niet onderling op oneerlijke wijze jullie bezittingen, en probeer je 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. "Als iemand de valsheid en dergelijke daden niet achterwege laat, heeft Allah er geen behoefte aan dat hij zijn voedsel en drank achterwege laat." (de Profeet Mohammed, vzmh)

5. Jezus vastte veertig dagen en veertig nachten, en legde dit als volgt uit: "Er is geschreven: De mens zal bij brood alleen niet leven, maar bij alle woord, dat door den mond Gods uitgaat." (Mattheüs 4:2-4) Ook Mozes vastte veertig dagen en veertig nachten (Exodus 34:28).

Doel van het vasten in de Islam

1. Om onze zelfbeheersing te ontwikkelen en te versterken, zodat we verkeerde verlangens en slechte gewoontes kunnen weerstaan, en zodoende "ons beschermen tegen het kwaad" (zie eerste vers hierboven). Door normale behoeften te weerstaan, oefenen wij bij het vasten zelfbeheersing, zodat we dat in ons dagelijks leven kunnen toepassen en zo onszelf verder kunnen ontwikkelen.

2. Het bereiken van nabijheid tot God, zodat Hij een realiteit wordt in ons leven (zie de tweede aanhaling hierboven).

3. Het leren om af te blijven van de rechten en bezittingen van anderen. Bij het vasten geven we vrijwillig zelfs datgene op waar we recht op hebben; hoe kunnen we er dan aan denken om iets te nemen wat niet van ons is, maar van iemand anders? (derde citaat boven).

4. Liefdadigheid en vrijgevigheid worden in het bijzonder in de Ramadan tentoongespreid. We leren om te geven, niet om te nemen. De ontberingen van het vasten laten ons meevoelen met het leed van anderen, en sporen ons aan hun leed te verlichten; en het doet ons dankbaar zijn voor de zegeningen van het leven, waar we anders geen acht op slaan. Vasten in de Islam bestaat niet slechts uit het niet eten en drinken, maar vooral uit het wegblijven van iedere vorm van egoïsme en onrecht. Het vasten is niet slechts voor het lichaam, maar vooral voor de geest (vierde aanhaling boven). Het fysieke vasten is een symbool en een uiterlijke expressie van het werkelijke, innerlijke vasten.

Vasten is een spiritueel gebruik dat in alle godsdiensten terug te vinden is (zie aanhalingen 1 en 5 hierboven). De grote Stichters van diverse godsdiensten, zoals Boeddha, Mozes en Jezus, vasten allemaal als een voorbereiding op hun spirituele verlichting en nauw contact met God. Dit is wat wordt bedoeld in de 2e aanhaling boven.

Risaalah T.V.

Zondagochtend 9:00 u. op RBN TV, kanaal 5 & 9
Zaterdagmiddag 17:00 u. op Pertjajah TV, kanaal 28
Volgende editie: 1 aug (RBN), herhaling 7 aug. (Pertjajah)

Rise and Fall of Islamic Spain
(documentaire)

Little Mosque on the Prairie
Muslim TV comedy, editie 28

www.ivisep.org/risaalah