**Waarom vasten moslims een hele maand tijdens de Ramadan?**

De geboden en verboden worden volledig bepaald door de Wil van Allah. Moslims volgen deze geboden en verboden op omdat Allah dit wil en niet anders.  Uit liefde en bewondering voor God onderwerpt de moslim zich aan Zijn geboden en verboden. Ditzelfde geldt voor het vasten; moslims vasten alleen omdat Allah het wil. Dit neemt niet weg dat de geboden en verboden ondervraagd kunnen worden om zo meer diepgang en bewustzijn te creëren.

Door het aardoppervlak van deze wereld als een tafel vol zegeningen te scheppen, toont Allah ons de volmaaktheid van Zijn Heerschappij, Gratie en Genade. Op die Goddelijke tafel heeft Hij voor ons allerlei soorten zegeningen en voorzieningen geplaatst, die wij mogen gebruiken. De meeste mensen vergeten echter dat Allah de uiteindelijke bron van voorziening is en zien in plaats daarvan vergankelijke oorzaken als oorsprong van deze zegeningen. In feite kunnen die oorzaken slechts bezorgers zijn. In het aangezicht van de almachtige en universele Genade, verrichten gelovigen tijdens de Ramadan een collectieve daad van aanbidding; zij wachten op de Goddelijke uitnodiging om op het moment van het breken van het vasten aan de tafel van zegeningen plaats te nemen.

De enige prijs die Allah verwacht en van ons vraagt, is dankbaarheid voor het voedsel waar Hij ons in heeft voorzien. Echte dankbaarheid bevindt zich in het weten dat alle voorzieningen direct van Allah afkomstig zijn, de waarde ervan te erkennen en onze eigen behoefte aan en afhankelijkheid van die voorzieningen te voelen. Omdat de meeste mensen de waarde en behoefte aan voedsel beter ervaren wanneer zij honger hebben, is vasten de beste manier om deze oprechte dankbaarheid te tonen. Door in naam van Allah te vasten, erkennen moslims dat het onderhoud, dat wij wellicht als vanzelfsprekend beschouwen, direct van Allah afkomstig is.

Allereerst wordt vasten in de maand Ramadan bevolen in de heilige Koran (2:185),

De maand Ramadan, waarin de Koran als een zuivere bron van leiding voor de mensen en (indien opgevolgd) als duidelijke tekenen van leiding en Onderscheid (tussen goed en kwaad) neder gezonden werd. Daarom dient een ieder van jullie die tijdens deze maand aanwezig is, gedurende deze maand te vasten en degene die zo ziek is dat hij of zij niet kan vasten of op reis is, dient gedurende andere dagen een zelfde aantal dagen te vasten. God wenst u gemak toe en geen ontberingen, om ervoor te zorgen dat u het vereiste aantal dagen kan volbrengen, verheerlijkt God omdat Hij u geleid heeft en moge u (Hem) zeer dankbaar zijn. (2:185)

Vasten levert voor een praktiserende moslim en de moslimgemeenschap waar hij of zij toe behoort, vele voordelen op:

* Het prikkelt de spirituele groei. Door te vasten herinnert men zichzelf er aan dat Allah zijn ware eigenaar is en dat hijzelf geen absolute zeggenschap heeft.
* Door te vasten herinnert men zichzelf er aan dat men zwak en behoeftig is en ook hoe afhankelijk men van Allah is voor de voorziening in basisbehoeften, waarmee de deur naar verbinding met Allah geopend wordt.
* De honger die door het vasten ontstaat, geeft de geest de gelegenheid te ontsnappen aan de fysieke dominantie van het lichaam en creëert zo de mogelijkheid om zich te ontwikkelen.
* Door het vasten, zullen de rijken ervaren wat het is om honger te hebben en hoe het is om niet in staat te zijn het eten te kunnen kopen welke men nodig heeft. Daardoor zullen de rijken meer bereid zijn om liefdadigheid te doen, wanneer zij vasten. Dit zorgt voor een band tussen de armen en rijken, wat tot sociale cohesie leidt.
* Tijdens de Ramadan, wanneer moslims elkaar uitnodigen om de vasten te breken en ze elkaar iedere avond in de moskee tegenkomen, is er veel [**interactie tussen moslims**](https://www.vraagislam.nl/ramadan-tradities-wereldwijd/).
* Het grootste nut van vasten is dat het de beste manier is om [**de wilskracht te trainen**](https://www.vraagislam.nl/vasten-tijdens-ramadan-en-ontwikkelen-zelfbeheersing/). Doordat het vasten voor een aanééngesloten periode van een maand duurt, wordt de zelfbeheersing die dit oplevert, een gewoonte.
* Het is bewezen dat veel ziektes als zwaarlijvigheid, hartziekten etc., veroorzaakt worden door te veel te eten en ook door de verkeerde dingen te eten. Door 30 dagen op rij te vasten, maken moslims zich de gewoonte eigen om hun eetgewoonten te beheersen.