

Vasten voor de Ziel



MENTAAL MORaal.NL

Geschreven door Akhturaa

Ik, Akhturaa, getuig dat niets zou hebben kunnen bestaan als Allah niet zou bestaan. Het water kan niet stromen zonder een bron. Zo kunnen wij niet zijn voortgekomen zonder Bron. Ik getuig dat wij wezens van de Allerhoogste zijn, gestuurd om mensen te ontwaken in deze tijd van ontwaking en verlichting. Deze kennis is voor een kleine groep die oprecht willen leren en studeren over hunzelf en het universum om hun heen. Ik getuig dat de Maker geen eind en geen begin heeft. Ik getuig dat Allah de Bron is. Alles komt voort uit de 1. Ik getuig dat de Maker naamloos is, want er is geen woord die het bestaan van de Allerhoogste kan beschrijven. Ik getuig dat er engelenwezens zijn neergedaald naar de planeet aarde om ons te onderwijzen en te helpen tegenover de duivelse wezens in fysieke en stoffelijke vorm. Ik stuur vrede naar jou en naar het hele universum. Ik bedank mijn voorouders voor het streven en beschermen van de toekomst, waarvan ik de manifestatie ben. Wij zijn de beantwoorde gebeden van onze voorouders. Wij zijn hier om te verenigen onder liefde, vrede en begrip. Islam.

Basmala

Bij de natuur (naam) van Allah

بِسْمِ اللَّهِ





Vasten is een genezing voor het lichaam, en een genezing voor de geest

Met het vasten beperk je de invloed van het wereldse leven op je ziel. Hoe meer we van dit leven loslaten, hoe meer de poort van het spirituele leven voor ons opengaat.

Het vasten kent twee aspecten: het fysieke vasten, mentale vasten. Het fysieke vasten is het vasten van het lichaam, dus het niet eten, niet drinken en geen geslachtsgemeenschap. Vanaf de slokdarm tot het uiteinde zal er geen voedsel of vocht inname zijn. En ook geen enkele vorm van intoxicatie dient ingenomen te worden, voor degenen die verslaafd zijn aan roken of drinken. Dit is een goddelijke oefening om jouw lichaam te doen genezen. Een goddelijke oefening om controle terug te krijgen over jouw lichaam. Dat het een genezing is, dat is bewezen en kan onderbouwd worden ook door de wetenschap. Het mentale vasten is het beperken van slechte invloeden van buitenaf die de geest verstoren. Het mentale vasten betekent het beperken van slechte invloeden zoals verschillende vormen van entertainment. Alles wat de ziel verstoord en onderdrukt, dient beperkt te worden. Slechte gedachten zijn niet welkom. Het is enkel jij, als ziel van de Allerhoogste. Al het andere van buitenaf dient scherp in de gaten gehouden te worden. Het mentale vasten is het belangrijkste. Het ‘mentaal’ is dat wat met ons denken en voelen te maken heeft. Onze ‘mentaliteit’ is de manier waarop wij denken en voelen. Als wij controle krijgen over het mentale vlak, dus de manier waarop wij denken en voelen, dan krijgen wij de controle

terug over ons leven en resultaten. Dit kan alleen met zelfkennis verkregen worden. Het is tijd dat slechte gedachtes niet meer welkom zijn. Slechte gedachtes en verkeerde intenties hebben ons misleid. Het is tijd dat we op de juiste manier gaan denken. Ze hebben ons geleerd wat we moeten denken, maar niet hoe we moeten denken. Ze hebben dit expres gedaan, omdat ze weten dat als ze ons mentaal onder controle krijgen zij onze acties onder controle zullen krijgen.

Spirituele aspect

Het vasten is veel meer dan een zon-dagdeel zonder eten en drinken. Dit is slechts de oppervlakte van deze wijze praktijk die al duizenden jaren oud verricht wordt. De mens ziet slechts het land, maar weet niet dat dit land een grote massa is aan aarde. De oceaan kan deze massa niet doen verschuiven. Deze massa is als de verborgen wijsheden die behoren tot de leiding van Allah. Een leiding is een 'watergang', oftewel een 'buis' die altijd een bron kent, en uiteindelijk een uitgang kent. De Bron is Allah, en de uitgang zijn wij als wezens. De kennis vloeit vanuit de Bron naar degenen die zijn of haar kraan opendraait en open staat voor leiding. Een 'leider' is iemand die de wezens kan leiden naar dit besef. Daarom ben ik hier gekomen, in gezelschap van de Engelenwezens hier op planeet aarde, om jullie te ondersteunen in jullie begrip over jullie zelf. Deze kennis zal jou doen groeien als een leider. Maar als eerste dien je geleid te worden. Dit kan alleen door de juiste kennis. Door het mentale vasten zijn gedachtes om te 'roken' of 'drugs te consumeren' niet welkom. Dit is een perfecte

training! En ook zijn neigingen naar ongezonde suikers beperkt in hun invloed, in de tijd van het vasten. Door dit te beoefenen zal de verslaafde achter zijn of haar krachten komen. Het is de wilskracht. Door zijn of haar wil weer in eigen handen te nemen zal deze ontwaken en losbreken uit de verslavende illusie van de menselijke duivel. Want het is de fysieke menselijke duivel die onze mensen verslaafd heeft gemaakt aan verschillende intoxicaties, en dus ons van onze natuurlijke aard hebben gekregen in hun macht. Het is geen geest in de lucht die jou een sigaret heeft aangeboden, het was iemand in mensenvorm, waarschijnlijk iemand die heel 'close' met je is. Deze duivel stond waarschijnlijk ' dicht' bij jou, omdat deze wil dat jouw leiding 'dicht' gedraaid wordt.

De ziel kan ontwaken door het bewustzijn. Door te vasten zal de ziel ontwaken. Dit komt doordat jij zult beseffen dat jij niet jouw lichaam bent, maar een ziel. Jij bent de bestuurder van jouw lichaam. Door niet in te geven aan jouw lichamelijke verlangens zul je een spiritueel discipline beoefenen. Discipline is het op orde brengen. Discipline is jezelf aan het werk zetten. Iemand met discipline is een wezen van orde. En orde, is de toestand waarin alles verloopt zoals bedoeld. We zien orde in het universum. De orde van de zon en de planeten. Deze gaan allemaal in een perfecte baan volgens bepaalde berekeningen. De orde is zo precies dat als de zon wat dichterbij de aarde zou staan, de aarde zou verbranden. Dit is ook zo met de wezen van Allah, El, de Allerhoogste. Als het wezen van Allah zichzelf op

orde en in orde heeft, dan zal deze perfect worden. En perfectie is de staat naar waar we moeten terugkeren. Ik zeg terugkeren omdat we in die staat zijn begonnen. Maar we zijn vies geworden door onze onwetendheid, omdat we denken dat deze wereld echt is en we het kunnen vastpakken.

De term ‘discipline’ komt van het Latijnse woord ‘disceplina’. De term heeft twee betekenissen. De ene is de betekenis van een bepaalde wetenschap. En de andere betekenis is de keuze om jezelf iets te laten doen. Het is zelfcontrole. Iemand zonder discipline die heeft geen zelfcontrole. Neem plaats in de stoel van je ziel, en neem controle over jouw mentaal en fysiek lichaam. Maar weet dat het fysieke lichaam bestuurd is door het mentaal. Jouw lichaam reageert namelijk op wat jij denkt en voelt. Iemand die weet van mentaal vasten en mentale discipline, dat is iemand die gemakkelijk kan onthouden van eten en drinken. Zelfcontrole versterkt onze wilskracht en doelgerichtheid. Zelfcontrole is een vorm van concentratie op jezelf. En concentratie is energie.

Vasten in de Koran:

Al Baqarah (de koe) 2: 183-187
Al Qadr (de berekeningen) 97: 1-5

Vasten in de Bijbel:

Handelingen 13: 2-3
Ezra 8: 21-23
Joël 1: 14
Isaiah 58: 6
Lucas 2: 37
Marcus 9: 29
Mattheüs 5: 6
Mattheüs 6: 18
Mattheüs 6: 16-18
Mattheüs 9: 14-15
Korintiërs 1 7: 5
Nehemia 1: 4
Samuël 1 14:24-30
Koningen 1 21: 27-29
Psalm 69: 10
Daniël 9: 3
Zacharia 7: 4-7
Jeremia 14: 11-12

Betekenis

Vasten komt van het woord ‘vast’ wat een stevige verbinding vertegenwoordigd. Als jij iets ‘vast’ hebt, dat betekent dat je ermee stevig verbonden bent. Het vasten is het stevig verbinden met jouw ziel. Doordat je een stevigere verbinding verkrijgt met jouw ziel, zul je gevoeliger worden voor de verbinding met de Allerhoogste. Het is namelijk door het illusionaire wereldse leven waardoor wij onze contact zijn verloren met de Allerhoogste. Dus als wij deze verbinding met het wereldse leven verbreken, zal de energie terug naar binnen vloeien en dus de ziel kracht geven. Alles is energie. Vasten is het vasthouden aan je ziel.

Vasten bestond al eeuwen vóór de komst van de Profeet Mohammed, en Profeet Jezus. Het is een praktijk die zelfs teruggaat naar het oude Egypte, Griekenland en het oude India. De Arabische term ‘Siam’ (صيام), ‘Sawm’ (صَوْم) betekent ‘vasten’. En deze term lijkt erg op de Hebreeuwse term voor vasten, namelijk ‘Tsom’ (צום). Vasten in het Engels is ‘fasting’. Hier komt ook het woord ‘break-fast’ vandaan. Wat ‘breken vasten’ oftewel ‘vasten breken’ betekent. In onze slaap vasten wij ook. Het lichaam vast zodra het in slaap is, waardoor het lichaam zichzelf kan genezen. Slaap is namelijk het sterkste geneesmiddel voor het lichaam. Vasten doen we dus in onze slaap. Maar om bewust te vasten, dat vereist wilskracht. En dit brengt ons tot de conclusie dat wij de hogere Engelenwezens zijn. Als wij dieren waren dan konden wij onze honger niet in bedwang houden. De mensen die meer leunen naar hun dierlijke ondernatuur kunnen niet vasten, omdat

ze geen controle krijgen over hun vleselijke verlangens. Het kunnen vasten onderscheid je van een dier, omdat een dier onmogelijk zijn of haar eten zal laten liggen tot bijvoorbeeld zonsopkomst. Wij zijn de mentale wezens die deze gave hebben gekregen van de Allerhoogste om onszelf te kunnen genezen. Vasten is hier voor genezing.

De Moslims vasten tijdens de maand ‘Ramadan’. Dit is de naam van de 9e maand van de huidige Islamitische kalender. Dit is de maand waarin de Profeet Mohammed de eerste openbaring van de Engelwezen Jibriel (جبريل) kreeg, de Engelwezen in pure vorm, leider binnen het spirituele leger van de Allerhoogste. Dit gebeurde in het jaar 610, toen de Profeet Mohammed volgens bronnen, 40 jaar zou zijn. De term komt van het basiswoord in het Arabisch: ‘RMD’. Er zijn meerdere begrippen van het woord onder Moslim geleerden. Er is geen vastgestelde betekenis van de term bekend. Het zou te maken hebben met ‘hitte’. Het zou kunnen betekenen dat het een zomermaand was, een maand in het zomer seizoen, of dat het staat voor het gevoel van binnen wat een vorm van hitte is.

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ
 مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ
 مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ
 فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ
 بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ
 تَشْكُرُوا

[Koran, Al Baqarah 2: 185]

“De maand (shahru), Ramadan (ramadāna), is dat (alladhī), waarin werd neergezonden (unzila), in (fīhi), de Koran (l-qur'ānu), een leiding (hudan), voor de mensen (lilnnāsi), en duidelijke bewijzen (wabayyinātin), van (mina), de Leiding (l-hudā), en het vermogen om onderscheid te kunnen maken (wal-fur'qāni). Wat betreft (faman), de getuigenen (shahida), onder julie (minkumu), de maand (l-shahra), laat deze vasten erin (falyaṣum'hu), en degenen (waman), die is (kāna), ziek (marīḍan), of (aw), op (alā), een reis (safarin), voor een aantal (fa'iddatun), van (min), dagen (ayyāmin), andere (ukhara). Bedoeld (yurīdu), Allah (l-lahu), voor jullie (bikumu), gemak (l-yus'ra), en niet (walā), bedoeld (yurīdu), voor jullie (bikumu), moeilijkheid (l-'us'ra).”

Het is vast te stellen, en dus een feit, dat de maand Ramadan elk jaar een aantal dagen verschuift. Als ramadan dit jaar in de lente valt dan kan de ramadan over wellicht 10 jaar in de winter vallen. Dit komt door het verkeerde systeem van tijd. De Arabieren leven namelijk volgens de ‘maankalender’ ook bekend als de ‘lunar kalender’. De term ‘Luna’ betekent ‘maan’ in het Latijns. Een jaar volgens deze Arabische

kalender is 355 dagen. En een jaar volgens de wetenschappelijke berekeningen en wiskunde is 365(,25...). We zien hier een verschil van 10 dagen. Om de 4 jaar hebben we bij deze kalender een ‘schrikkeljaar’, en dit betekent dat er een dag bij de maand februari komt.

Elk jaar voor de maand ramadan zijn we afhankelijk van de mede Arabieren in het Midden-Oosten om vast te kunnen stellen of de maand ramadan begint of niet. Dit is echter NERGENS IN DE KORAN te vinden. Ze volgen een hadith van Boekhari (*Al Boekhari, Vol. 3: 130*) en hebben dit een traditie gemaakt van hun versie van Islam.

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهِلَّةِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ وَلَيْسَ الْبِرُّ بِأَنْ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَى وَأَتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

[Koran, Al Baqarah 2: 189]

"Ze vragen jou (yasalūnaka), over (ani), de halvemanen (l-ahilati). Zeg (qul), "Deze (hiya), zijn een timing (mawāqītu), voor de mensen (lilnnāsi), en voor de pelgrimstocht (wal-ḥaji)." En het is niet (walaysa), rechtvaardigheid (l-biru), dat (bi-an), jullie komen (tatū), de huizen (l-buyūta), van (min), de achterkant (zuhūrihā), maar (walākinna), rechtvaardigheid (l-biru), degene die (mani), bewust is van Allah (ittaqa). En kom (watū), de huizen (l-buyūta), van (van), de voordeuren (abwābihā). En wees bewust van (wa-ittaqu), Allah (l-laha), zodat jullie (la'allakum), succesful zullen zijn (tuf'lihūna)."

Verder lezen we in de Koran:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِّتَ
عَلَّمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا
خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

[Koran, Yoenoës 10: 5]

"Hij (huwa), is Degene die (alladhī), maakte (ja'ala), de zon (ḍiyāan), een schijnend licht (ḍiyāan), en de maan (wal-qamara), een reflecterend licht (nūran), en berekende ervoor (waqaddarahu), fasen (manāzila), opdat jullie zullen weten (lita'lamū), het nummer (adada), van de jaren (l-sinīna), en kunnen berekenen (wal-ḥisāba). Niet (mā), maakte (khalaqa), Allah (l-lahu), dat (dhālīka), behalve (illā), met feiten (bil-ḥaqi). Hij detaileerde (yufaṣṣilu), de tekenen (l-āyāti), voor de verwanten (liqawmin), die kennis hebben (ya'lamūna)."

Hoe kan het zo zijn dat Moslims in Noorwegen 20 uur lang vasten, terwijl ze in het Midden-Oosten 15 uur vasten? Was de Koran dan toch bedoeld voor de Arabieren in die tijd? Of had Allah geen rekening gehouden met de tijd van nu? We moeten onszelf vragen stellen en antwoorden zoeken op deze vragen. Allah kan niet van de ene groep Moslims in het Midden-Oosten vereisen dat ze vasten voor 15 uur (ongeveer) en de Moslims in Noorwegen 20 uur laten vasten. En hoe interpreteren we de Moslims die zijn omgekomen in Pakistan tijdens het vasten door de extreme hitte? Allah wenst het gemak voor ons (*Koran, 2: 185*). Tijdens deze hittegolf kwamen er meer dan 1.000 mensen om het leven. Verder kwamen er ook mensen om het leven tijdens een aardbeving

waarin er Moslims waren met een levensbedreigende conditie die geen medicatie wouden. Zo ook Moslims die een lage bloedsuiker hadden met diabetes. Zo iemand kan flauwvallen. En in het ergste geval kan dat leiden tot permanente hersenschade of de dood. Het is het verkeerde begrip dat hun heeft geleid naar vernietiging in plaats van genezing. Vroeger berekenden ze niet alleen de tijd en datum met de zon, maan, maar ook met de sterren. Zo is de ster 'sirius' bekend als een middel om de datum te kunnen berekenen. Kalenders zijn gebaseerd op zonnejaren en maanmaanden. Het duurt ongeveer 29-30 dagen voor de maan om een cirkel om de planeet aarde te draaien. En het duurt 1 jaar, 365 dagen voor de 220 planeet aarde, om een cirkel om de zon te draaien (*Boek: #8 Antwoorden van en voor Islam*).

وَالنَّجْمِ إِذَا هَوَىٰ
مَا ضَلَّ صَاغِبُكُمْ وَمَا غَوَىٰ
وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ
إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ
عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَىٰ
ذُو مِرَّةٍ فَاسْتَوَىٰ

[Koran, Najm 53: 1-6]

“En (wa) de ster (l-najmi), als (idhā), het omlaag gaat (hawā). Niet (mā), is afgedwaald (ḍalla), jullie metgezel (ṣāḥibukum), en niet (wamā), heeft hij het fout (ghawā). En niet (wamā), spreekt hij (yanṭiqu), vanuit (ani), verlangen (l-hawā). Niet (in), het is (huwa), behalve (illā), een inspiratie (waḥyun), onthuld (yūḥā). Heeft hem geleerd (allamahu), de machtige (shadīdu), in kracht (l-quwā). Bezitter van degelijkheid (dhū mirratin), hij stond op (fa-is'tawā).”

De vorige verzen spreken over de benadering van de engel Jibril (جبريل), die verscheen in aardse vorm. Jibril had dus een fysieke gedaante. De tekst ‘allamahu shadidu l-quwa’ (Heeft hem geleerd de machtige in kracht) spreekt over Jibril. Het hoofdstuk van de Koran ‘Najm’, hoofdstuk 53, spreekt over het moment dat de Profeet Mohammed de openbaringen kreeg. De gebeurtenissen die we lezen in dit hoofdstuk betreft en gaat over de openbaring van de Koran aan de Profeet Mohammed “*Bij de ster Sirius als deze daalt...*”. Het vers spreekt over een enkele ster ‘l-najmi’. Het spreekt over de ster Sirius. Dit is duidelijk omdat er verder in dezelfde soerah het volgende is uitgesproken:

وَأَنَّهُ هُوَ رَبُّ الشَّعَرَى

[Koran, Najm 53: 49]

“En dat (wa annahu), Hij (huwa), de Meester (rabbu), van Sirius (l shi’ra)”.

De conclusie die we hieruit kunnen halen, dat is dat de maand ramadan begon toen de ster Sirius onderging. Volgens de wetenschap van astronomie gaat de Sirius constellatie (sterrenstelsel) onder, op hetzelfde moment. Dankzij de technologie van nu kunnen we het universum bestuderen en dus ook het ondergaan en opgaan van deze ster constellatie. Deze Sirius ster is de helderste ster van de sterrenhemel. Het bestaat uit een constellatie, een groep van sterren. Het bestaat uit Sirius A, B en C. De felste is de ster die we duidelijk in de nacht kunnen zien.

De massa ervan is twee keer zo groot als de planeet Aarde. Met een periode van bijna precies 365,25 dagen die deze Sirius constellatie constant houdt ten opzichte van het zonnejaar. Een jaar kan dus ook berekend worden door middel van de Sirius ster. Als de echte ramadan een relatie heeft met deze ster en de ondergang ervan, dat zou betekenen dat de echte maand ramadan niet elk jaar een aantal dagen verschuift. Want hoe kan een maand verschuiven? Als wij de maand april hebben, dan hebben wij deze volgend jaar ook in de lente. De maand april kan onmogelijk in de winter terecht komen. Maar met de huidige ramadan maand is het mogelijk dat de ramadan nu in de lente is en over een paar jaar in de winter. Als we deze vers volgen, dan zouden we kunnen aannemen dat de openbaringen van de

Engelwezen aan Profeet Mohammed kwamen toen deze ster onderging. Zelfs moslimgeleerden en diverse *tafsirs* (interpretaties) claimen dat dit hoofdstuk van de Koran is geopenbaard tijdens de ramadan maand, volgens bronnen in de zomer rond de juli periode.

De verschillende Christenen groepen die verdeeld zijn geraakt die vasten op verschillende dagen. En sommigen Christenen hebben hun eigen boek niet bestudeerd waardoor ze niet weten dat vasten vaker is genoemd in de Bijbel, van vandaag de dag. Christenen vasten tijdens de ‘veertigdagentijd’. Dit zijn de dagen vóór het aanbreken van Pasen. Christenen geloven dat tijdens Pasen, wat twee dagen duurt, Jezus uit de dood is opgestaan. Pasen komt vanuit het Joodse ‘Pesach’ (פסח). Zo zien we dat de wortels hetzelfde zijn in de verschillende religieuze groepen die zich hebben ontwikkeld. Ze vasten op verschillende manieren. Sommigen vasten van vlees, alcohol of verschillende wereldse genoegens. De veertigdagentijd stamt af vanuit de Bijbelse geschriften waarin Jezus, Isa, Ièsous, voor 40 dagen lang ging vasten.

Τότε Ἰησοῦς ἀνηχθὶ πνευματος ἐρημον πει-
ρασθῆναι διαβολου

νηστεύσας ἡμέρας ἡμέρας ἐπεινάσεν

[Bijbel, Mattheüs 4: 1-2]

"Toen op dat moment (tote), Jezus (iēsous), werd
geleid (anēchthē), door de Geest (pneumatos),
naar de wilderniss (erēmon), om verleid te
worden (peirasthēnai), door de duivel (diabolou).

Nadat hij vastte (nēsteusas), veertig
(tesserakonta) dagen (ēmeras), en veertig
(tesserakonta, nachten (nuktas), hij toen werd
hongerig (epeinasen)."

En ook de Profeet David, bekend als ‘Dawoed’
deed aan vasten. Volgens bronnen is dit de Profeet
die de Zaboer ontving. Deze zijn ook bekend als de
Psalmen (*Koran*, 4: 163).

וַיִּבְקֹשׁ דָּוִד אֶת הָאֱלֹהִים בְּעַד הַנֶּעַר וַיֵּצֵא דָּוִד צוּם וּבָא וּלְן
וַיִּשְׁכַּב אֶרְצָה

[Bijbel, 2 Samuel 12: 16]

"Benaderde daarom (way-ḥaq-qêš), David (da-
wid), de Goden (hā-’ē-lō-hîm), voor (bə-‘aḏ), het
kind (han-nā-‘ar), en vastte (way-yā-šām), David
(da-wid), vastte (šō-wm), en ging in (ū-ḥā), de
hele nacht (wə-lān), en lag neer (wə-šā-ḵab), op de
grond (ā-rə-šāh)."

Binnen het hedendaagse Jodendom wordt er ook
gevast door de Joden. Zij vasten twee
dagen: Tisha B’av en op Yom Kippur.
De Yom Kippur is terug te vinden in de
Hebreeuwse geschriften:

אך בעשור לחדש השביעי הזה יום הכפרים הוא מקרא קדש
 יהיה לכם ועניתם את נפשתיכם והקרבתם אשה ליהוה
 וכל מלאכה לא תעשו בעצם היום הזה כי יום כפרים הוא לכ
 פר עליכם לפני יהוה אלהיכם

[Bijbel, Leviticus 23: 26-27]

"En sprach (way-dab-bêr), Hij die Is (Yahweh),
 tegen (el), Mozes (mō-šeh), zeggende (lê-môr.).
 Ook (ak), de tiende (be-‘ā-šō-wr), van de maand
 (la-ḥō-deš), zevende (haš-šā-bî-‘i), dit is (haz-zeh),
 de dag (yō-wm), van hereniging (hak-kip-pu-rîm),
 erin (hū), een oproeping (miq-rā-), heilig (qō-deš),
 zal zijn (yih-yeh), voor jou (lā-kem), en jou zal
 bedroeven (wə-‘in-nî-tem), jullie zielen (nap-šō-
 tē-kem), en offer (wə-hiq-rab-tem), een offer
 gemaakt door vuur (iš-šeh), aan Hij die Is (Yah-
 weh)."

Zowel als andere vastendagen: Tzom Gedalia (2
Koningen 25:25-26), Asara B'Tevet (2 *Koningen*
25:1-4), Shiva Asar B'Tammuz (*Zacharia 8: 19*)
 en Ta'anit Esther (*Boek van Ester*). De
 Joden noeme het vasten 'Ta'anit' (תַּעֲנִית).
 De Moslims die de hadith boeken volgen die
 vasten ook op andere dagen zoals op 'Ashura'
 (tiende dag van de eerste maand Muharram). Zo
 ook op de 13e, 14e en 15e dagen van elke maand.
 Sommigen praktiseren ook het vasten op maandag
 en donderdag.

Het is belangrijk dat we ons verdiepen in de
 andere religies en hun interpretaties, zodat we
 een beter begrip krijgen over de verschillen in
 geloofsleer. Als Jood, Christen en Moslim,
 bestudeer elkaars geloofsleer om elkaar beter te
 kunnen begrijpen, en dus ook de praktijken die

we verrichten. Laten we van elkaar leren en over elkaar leren, zodat we elkaar beter kunnen begrijpen en leiden.

Er heerst een verkeerde gedachtegang onder de wezens van Allah. Ze zeggen namelijk dat ze vasten voor Allah of God. Maar vasten doe je voor jezelf. Als je iets voor Allah doet, dan doe je dat voor jezelf of je medemens. Je kunt namelijk niets voor Allah doen, want je kunt niets toevoegen aan Allah. Je kunt Allah niet helpen, omdat Allah geen hulp nodig heeft. Maar je kunt wel jezelf helpen en je medemens, omdat die wel hulp nodig hebben. De mens heeft hulp nodig. Allah is onafhankelijk. Wij zijn afhankelijk, van onszelf en van elkaar als wezens van Allah, de Allerhoogste.

Een andere verkeerde gedachtegang onder de Moslim broeders en zusters is de gedachte dat Allah alles vergeeft als je de maand ramadan vast. Dit is nergens te vinden in de Koran ten eerste. Dat zou betekenen dat iemand de maanden na Ramadan zichzelf kan misdragen, en het dan de 9e maand kan goedmaken door te vasten. Veel mensen raken laks in hun discipline zodra ramadan voorbij is. Ze hebben het meegekregen vanuit een hadith overlevering (*Musnad Aḥmad 1691*) waar ze hun hart in hebben gelegd. Ramadan gaat niet om het kwijtraken van zondes. Ramadan draait om het herenigen met je ware zelf. Ramadan draait om het loskoppelen met de fysieke illusie en de misleidende genietingen ervan. Zondes zijn zonde van ons leven, maar kunnen werken als middel om onszelf te overstijgen. Zie het als een achtbaan die eerst naar beneden moet gaan om weer omhoog te

kunnen gaan. Of een katapult die eerst naar achteren getrokken moet worden om een bepaalde druk te kunnen uitoefenen. Een zonde is een fout. Een zonde is een overtreding van een gebod van de Allerhoogste. Een zonde is wanorde binnen jezelf creëren, afleidend van jouw ware natuur. Niet elke zonde is zonde. Zo zijn er mensen gestegen vanuit een leven vol met duivelse praktijken. Hun ware natuur keurde hun gedrag af, en daardoor konden ze loskomen van de illusie van de duivel. De Arabische term voor zonde is 'ithm' (إثم). In het Hebreeuws is de term voor zonde 'hhatah' (חטאה). De term 'zonde' noemen we in het Engels 'sin', wat afstamt van het Latijnse woord 'son' wat 'schuldig' betekent. Verantwoordelijkheid is belangrijk in het kunnen voelen van een schuldgevoel. Maar voor sommige dingen ben jij niet verantwoordelijk. En pas op voor geleerden die jou misleiden en jou leren wat een 'zonde' is en wat niet. Als voorbeeld zullen ze zeggen dat muziek maken of luisteren een 'zonde' is, oftewel een 'foute actie'. Maar voor iets om 'fout' te zijn moet het een nadeel zijn. En muziek luisteren is niet per definitie een nadeel (afhankelijk uiteraard van welke muziek). Het is een kwestie van moraliteit. Iemand ziet nadeel in het luisteren van muziek, en de andere ziet voordeel in het luisteren van muziek. Dit verschilt per persoon, en elke persoon ervaart dit anders. Uiteindelijk gaat het erom wat het beste is voor onszelf en de wereld om ons heen. Schuldgevoel kan dus aangeleerd worden door iemand anders dan jouzelf. Iemand kan jou ergens schuldig over voelen, terwijl dat misschien niet eens nodig is, in

de aanwezigheid van Allah, de Allerhoogste
(*Koran, 39: 53*).

Je leert pas leven als je het los hebt kunnen laten. En door het vasten kunnen wij de fysieke wereld loslaten en de genietingen ervan beperken. De spirituele ziel word wakker bij het vasten, en het menselijk ego dimt, dankzij het vasten. Werelds genot en stimulansen zijn namelijk grote afleidingen. Het doel van het leven is niet om jezelf vol te proppen met stimulerende innames. Het doel van het leven is het doel van de ziel. Het leven draait niet om de reis naar buiten, maar om de reis naar binnenin. Het is tijd om terug te keren naar onze ziel. *“Doe je dat voor je geloof?”* Nee, dit doen we voor onszelf. Wij geloven in onszelf, er is niks anders om in te geloven. Wij doen het niet voor ons ‘geloof’, want dit zou betekenen dat ons geloof van ons afhankelijk is en dat wij iets proberen levend te houden want eigenlijk niet zonder ons kan. Alles wat wij doen voor ons ‘geloof’ dat doen wij voor onszelf. Wij vasten omdat we de logica ervan inzien: de wetenschappelijke redenen. Echter, wij kunnen niet zonder onze echte zelf. Wij vasten niet zomaar. De wezens die weten en beseffen, die weten dat het vasten een transformerende techniek is voor de ziel.

Gezondheid

Vasten kent fysieke gezondheidsvoordelen voor onder andere:

- Hart gezondheid
- Verminderd ontstekingen
- Verminderen van insuline resistentie
- Bloeddruk
- De hersenen
- Lever
- Stofwisseling
- Het immuunsysteem
- Verschillende hormonen
- Huidgezondheid
- Kankerbestrijding binnen het lichaam

Voordat ik je informeer over de gezondheidsvoordelen, is het belangrijk om te weten dat er mensen zijn die hun gezondheid op het spel zetten met het vasten. Mensen die afhankelijk zijn van bepaalde medicatie. Ook kinderen en zwangere vrouwen kunnen beter niet vasten. Zowel als mensen met een type 1 diabetes. Overleg dus altijd eerst met je arts voor advies. Het lichaam ontgift zich tijdens het vasten. In ons dagelijks leven eten en drinken we veel producten die slechte stoffen bevatten. Deze kunnen worden geëlimineerd tijdens het vasten. Daarnaast is het ook gezond voor het immuunsysteem van het lichaam. Het lichaam heeft verschillende systemen waarvan dit systeem ook een enorm belangrijke rol speelt. Het immuunsysteem beschermt het lichaam tegen binnendringende gevaren zoals virussen. Het vasten zorgt ervoor dat oude cellen in het lichaam zich regenereren. Dit betekent dat

het hele immuunsysteem herbouwd kan worden dankzij het vasten. Het verbreken van het vasten met fruit kan je immuunsysteem enorm versterken. Het lichaam neemt vitamines het beste op bij het verbreken van het vasten. Voor degenen die hun lichaam willen ontgiften, eet voldoende fruit. Veel verbreken het vasten met dadels, en dat is goed, maar vergeet niet fruit te eten, want ook deze bevatten veel essentiële vitamines voor het lichaam. Deel deze kennis met iedereen. Laten we gezondheid een prioriteit geven in ons leven. Hoe gezonder ons lichaam, hoe effectiever we dit lichaam kunnen gebruiken om onze doelen te kunnen bereiken.

Het is belangrijk om te weten dat het lichaam de kans krijgt om andere organen beter te steunen in hun functioneren. Dit komt doordat er geen energie gaat naar het maag-darm kanaal waardoor er meer energie overblijft voor het lichaam om andere organen te helpen. Het lichaam kan dan meer energie aan de huid geven, nieren en lever. En dus zal de huid (wat ons grootste orgaan is) zich kunnen herstellen. De huid is een bescherming.

Zodra je vast schakelt jouw lichaam in overlevingsmodus. Het lichaam verzamelt energie om deze te kunnen gebruiken, omdat er geen energie via het maag-darm kanaal binnenkomt. Het lever orgaan is een opslag orgaan die vet (glycogen) opslaat als reserve bron voor energie. Bij het vasten zal het lichaam dit reserve gebruiken. Om glycogeen te kunnen begrijpen is het belangrijk dat we eerst leren over 'glucose'. Glucose is een vorm van suiker (energie). Alles wat we eten veranderd in glucose in de maag, en

deze word door het lichaam opgenomen via het ‘insuline’ hormoon. Deze glucose gaat door de darmen heen, en doordat het in de darmen komt zal het worden opgenomen in het bloed. Het glucose gehalte in het bloed, is bekend als het bloedsuiker. Glycogeen is wat het lichaam opslaat vanuit de koolhydraten/suikers die we innemen. Tijdens het vasten raakt het lichaam in een ketose-modus. Dit is de staat waarin het lichaam verzuurketens afbreekt. Het verbranden van vet (glycogen) zorgt ervoor dat er verschillende stoffen vrijkomen binnen het lichaam, ook bekend als de ‘ketones’. Deze stof zorgt ervoor dat de hersenen BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) aanmaakt. Dit is een belangrijke stof. Het is een neurotrofine stof. Deze stoffen zijn belangrijk voor het leven van neuronen. Een neuron is een zenuwcel. De hersenen van de mens heeft meer dan 80.000.000.000.000 neuronen (zenuwcellen). Ketones in het lichaam kunnen hersenziektes zoals vormen van dementie tegengaan. Zonder te vasten kan het lichaam van de mens niet in een staat van ketose komen. Zoiest heb ik het gehad over het ‘insuline’ hormoon. Maar er is nog een ‘hormoon’ die gestimuleerd raakt bij het vasten. Dit is het ‘leptine’ hormoon. Dit hormoon is verantwoordelijk voor velen taken. Zoals het activeren van immuun cellen, reguleren van de menstruatiecyclus van de vrouw. Ook is het verantwoordelijk voor het helpen van het bot massa in het lichaam, en helpt de werking van de schildklierhormonen. Leptine is een hormoon die word aangemaakt in vetcellen binnen het

lichaam. Weet dat het lichaam minstens 200 hormonen kent. En al deze hormonen hebben hun unieke taak binnen het lichaam.

Het vasten is goed voor het lever. Veel mensen met overgewicht en diabetes hebben teveel vet in hun lever. Teveel aan vet in het lever noemen we ‘leververvetting’. Teveel vet in het lever verhoogt de kans op hart en vaatziekten. Ook is het vasten goed om overgewicht tegen te gaan. Wij als mensen eten meer dan nodig. We eten drie malen per dag, en daarbij komen ook nog eens tussendoortjes bij. Minder eten is gezond. Zolang we maar de nodige vitamines en mineralen innemen en goed drinken. Tijdens het vasten krijgt het lichaam de kans om zich te herstellen op een cellulair niveau.

Het niet innemen van voedsel is goed voor de gezondheid van de darmen. Het is gezond voor de microbiota van de darmen. De microbiota is de naam van veel micro-organismen die zich in het maag-darm kanaal bevinden. Deze bacteriën binnen de darmen zijn goed voor het lichaam en beschermen het lichaam tegen ziektes. Ik adviseer om bij het verbreken van het vasten langer te kauwen op voedsel. Het maag-darmkanaal is de hele dag bijgekomen en tot rust gekomen. Belast het dus niet door hap-slik te eten. Neem de tijd om te kauwen. En dit is een advies niet alleen voor bij het verbreken van het vasten, maar is een advies voor ons eetgewoonte. Door meer te kauwen zul je uiteindelijk minder eten gaan eten. Het gevoel van ‘vol zitten’ gaat via een seintje van het maag-darmkanaal. Dit seintje komt

te laat aan als je te snel eet. En dus raak je ‘overvol’. En ook is het gezonder voor het hart door langzamer te eten. Veel mensen krijgen een enorme stijging in hun bloeddruk doordat ze teveel en te snel eten. Voedsel zal beter worden afgebroken doordat je het langer kauwt. Dit is dankzij de spijsverteringsenzymen die in ons mond vrijkomen. Het bereid het voedsel goed voor zodat het goed ontvangen kan worden door het maag-darmkanaal.

Het vasten verlaagt het cholesterol in het lichaam. Hoe meer slecht cholesterol in het bloed, hoe groter de kans op hart en vaatziekten. Ik zeg ‘slecht cholesterol’ omdat er ook ‘goed cholesterol’ bestaat. Cholesterol is een vetachtige stof die voorkomt in ons lichaam als hele kleine balletjes. Het slechte cholesterol is het LDL-cholesterol. Het goede cholesterol is het HDL-cholesterol. Een teveel aan LDL-cholesterol verhoogt het risico op aderverkalking. Een ander gevaar voor een persoon met veel LDL-cholesterol is het verhoogde kans op een hartaanval. Volgens de Hartstichting Nederland gaan er ongeveer 100 mensen aan hart en vaatziekten per dag. Het is een feit dat het vasten helpt om het lichaam te reinigen van het slechte LDL-cholesterol. Tijdens het vasten zorgt het lichaam voor een biologisch proces die LDL-cholesterol in de vetcellen omzet en converteert tot energie. Daarnaast zorgt het lichaam er ook voor dat 'triglyceriden' omgezet worden tot energie. Triglyceriden zijn vetachtige stoffen in het bloed. Het is een bron van energie in het lichaam.

Naast het LDL-cholesterol zal het lichaam ook urinezuur opruimen. Urinezuur is een giftige stof en is een zuur. Zuur eet op. Iets wat erg zuur is, dat vernietigd. Bijvoorbeeld: maagzuur. Dit is van het maagsap, en het maagsap is zuur van aard. De zuurtegraad in de maag zorgt ervoor dat eten stuk gemaakt en afgebroken kan worden. Dit is de wetenschappelijke aard van zuur en zuurte. Het urinezuur overigens dat is een afval product wat te vinden is bijvoorbeeld voeding. Urinezuur komt het lichaam binnen bij het eten van dierlijke producten. Denk hierbij aan vlees, melk, vis en kaas. Urinezuur kan het lichaam niet goed uitscheiden. En dus blijft het urinezuur in ons lichaam achter. Plekken waar dit urinezuur zich verbergt is in de gewrichten en weefsels. Mensen met hoge urinezuur waardes in hun bloed hebben vaak en meestal gewricht en bot klachten. Jicht is een gevolg hiervan. Jicht is een ontsteking van een gewricht. Door het vasten kan het lichaam zich beter schoonmaken van urinezuur, en dus is het vasten ontstekingsremmend. Urinezuur kunnen ook kristalletjes vormen wat weer kan resulteren in verstoppingen. Ook speelt het een rol in de achteruitgang van de nieren, en het hart. Kortom zorgt het vasten ervoor dat het bloed een reinigingsbeurt krijgt.

En ook is het vasten goed voor de bloeddruk. Dit is de druk van het bloed die door het hele lichaam gepompt wordt door het adembenemende orgaan, het hart. Naast cholesterol is ook een hoge bloeddruk gevaarlijk, en kan de kans op hart en vaatziektes verhogen. Een hoge bloeddruk word ook wel 'hypertensie' genoemd.

Er zijn zelfs gevallen geweest waarin mensen zijn genezen van ‘hypertensie’. Een ‘hypertensie’ kun je hebben zodra er vastgesteld kan worden dat de bloeddruk te hoog is voor ongeveer 6 maanden lang.

Wilskracht

Het vasten is een middel om onze wilskracht te trainen. Het vasten is een middel om discipline te verkrijgen en te trainen. Ook zorgt het voor zelfcontrole.

De wilskracht is waar de onaangename entiteiten zoals demonen op uitgaan. Ze willen jouw lichaam zwak en ziek, omdat ze op deze manier makkelijker kunnen binnendringen. Daarom is het vasten een praktijk die ervoor zorgt dat het lichaam geneest, waardoor je uiteindelijk moeilijker doelwit zult zijn voor de duivelse wezens in de vorm van gas en in de vorm van de mens. De demonen zijn niet gemaakt uit vuur, maar uit gas. Vuur is geen element, maar een combinatie van hete gassen. Daarom spreekt de Koran over 'rookloos vuur', want dat is gas. Het staat wetenschappelijk vast dat vuur een resultaat is en geen element.

وَخَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَّارِجٍ مِنْ نَّارٍ

[Koran, Al Rahman 55: 15]

"En Hij creëerde (wakhalaqa), de Jinn (l-jāna), van (min), rookloos vuur (mārijin), van (min), vuur (nārin)."

Deze wezens, de ‘djin’ of ‘jinn’ die kunnen het menselijk lichaam binnendringen via het mentaal. En ons mentaal kan beter functioneren zodra ons

lichaam meewerkt. Zodra ons lichaam zwak is, dan is ons mentaal en intellect ook onderdrukt en mist het energie. Fysieke gezondheid en mentale zelfverdediging is dus nodig voor het wezen van de Allerhoogste Allah, El, Alyun.

τοῦτο δὲ τὸ γένος οὐκ ἐκπορεύεται εἰ μὴ ἐν

προσευχῇ καὶ νηστείᾳ

[Bijbel, Matteüs 17: 21]

"Dit (touto), in ieder geval (de to), soort (genos), niet (ouk), gaat eruit (ekporeuetai), behalve (ei), door (en), gebed (proseuchē) en (kai), vasten (nēsteia)."

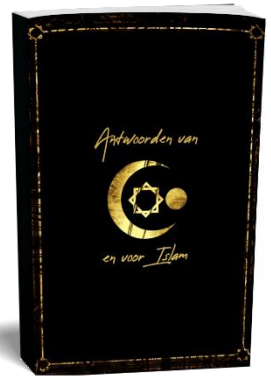
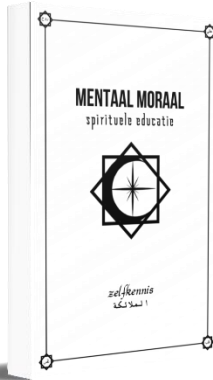
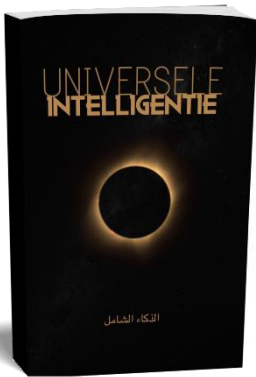
Het vorige vers spreekt over Jezus, Isa, die zijn volgelingen informeert over het verjagen van demonen. Dit kun je zien aan de voorgaande verzen in Matteüs hoofdstuk 17. De term ‘genos’ (γένος) betekent ‘soort’, ‘afstammeling’, ‘ras’ of ‘familie’.

Deze juiste kennis zal ervoor zorgen dat je standvastiger zult zijn in jouw toewijding, indien serieus bestudeerd en opgevat. Dit draait om jou. Het vasten, het leven, draait om jou. Het universum draait om jou heen, jij bent het middelpunt. Leer om van jezelf te houden. Hierdoor zul je voor jezelf zorgen. Hierdoor zul je jezelf geen schade meer aan willen doen. Het vasten is een onderdeel van zelfzorg. Ondanks dat velen zeggen dat ramadan een vorm van zelfverwaarlozing is, is het in tegendeel een vorm van zelf-liefde, dit door de vele mentale en fysieke, bewezen, gezondheidsvoordelen. Jij kunt makkelijk zonder eten en drinken. Een mens kan

voor meer dan 20 dagen zonder eten. En over het algemeen kan het lichaam 3 dagen zonder water. Na deze tijd zal het lichaam zichzelf uitknijpen en smeken om vocht. Een dag vasten is gemakkelijk, het is alleen een kwestie van discipline, wilskracht en begrip.

Wees trots op deze praktijk en leer jouw omgeving over het vasten. Geef deze kennis door aan zoveel mogelijk broeders en zusters zodat we geleerder kunnen worden in de dingen die we doen.

Meer kennis:



Leer meer over jezelf, geloof, wetenschap en de natuur. Met antwoorden op jouw vragen. Het is tijd om te studeren en te leren. Bestel deze boeken nu via de Mentaal Moraal website en speciaal voor onze studenten hebben wij ook gratis boeken uitgebracht.

MENTAAL MORAAL.NL
العلماء الأكاديميين

Geschreven door Akhturaa