



'Vasten maakt ons geestelijk sterker'

Mourad el Idrissi is moslim en getrouwd met Dieneke, die protestants is opgevoed. Voor Mourad is de ramadan, de maand waarin gevast wordt, een gezellige maand die hem blij en dankbaar maakt. Zijn vrouw vast mee, ook al is ze geen moslim. In de ramadan laten moslims overdag het eten, drinken of roken. Er wordt gevast bij daglicht, van dageraad tot zonsondergang. De avonden zijn feestelijk. Families ontmoeten elkaar bij

de maaltijd. Bij het vasten gaat het erom te ervaren dat de geest sterker is dan het lichaam en dat mensen hun verleidingen de baas zijn. Doordat ze aan den lijven voelen wat het is om honger te hebben, voelen moslims hoe rijk ze in gewone dagen eigenlijk zijn. Zo groeit de solidariteit met armen.

Mourad vond de vastentijd in zijn jeugd al een gezellige maand. 'Er kwam veel familie over de vloer. Pas na je groeispurt doe je volledig mee als kind; ik was een jaar of zeventien toen ik voor het eerst de hele maand vastte.' Moslims zijn gul en vrijgevig tijdens de ramadan, vertelt Mourad: 'Mijn ouders brachten regelmatig eten naar de buurvrouw, een oudere alleenstaande vrouw. Ook werden er vluchtelingen uitgenodigd bij de moskee voor een maaltijd. Nu, samen met Dieneke, vast ik op bijna dezelfde manier als bij mijn ouders thuis. Het verschil is dat we niet elke avond een huis vol mensen hebben: we hebben niet altijd tijd voor bezoek.'

Dieneke: 'Toen we verkering kregen werd ik nieuwsgierig naar de ramadan. Nu we getrouwd zijn, vast ik ook de hele maand. Mijn ouders keken in het begin kritisch naar me: "Verliest ze zichzelf niet, doet ze het niet voor hem?" Maar ze zagen al snel dat het mijn eigen keuze is. En dat respecteren ze. Ik vind dat je, om geestelijk sterker te worden, best een offer mag brengen met je lichaam.'

Voor de eerste drie dagen zijn moeilijk, vertelt Mourad: 'Dan moet je lichaam wennen aan het vasten. Ook mentaal is het afzien. De eerste dagen denk je: O, wat duurt het lang voor ik weer mag eten. Het maakt me chagrijnig. Je merkt dat familieleden het ook moeilijk hebben; ze reageren soms geïrriteerd. Maar net dat leidt weer tot gesprekken: zo krijg je begrip voor elkaar, omdat iedereen om je heen het zwaar heeft.'