

BREEKT VERSPILLING HET VASTEN?

EEN REFLECTIE OP DE RELATIE TUSSEN
RAMADAN EN KLIMAATVERANDERING

Ömer F. Gürlesin

https://doi.org/10.56675/9789403888224_4

De filosofische grondslagen van het vasten kunnen worden teruggevoerd op verschillende religieuze en culturele tradities. Het is mogelijk om te stellen dat vastenpraktijken in de Abrahamitische religies enige overeenkomsten vertonen met de ideeën van Plato, de oude Griekse filosoof. Plato geloofde dat het lichaam en zijn verlangens obstakels waren voor het streven naar waarheid en wijsheid, en dat de ziel alleen haar hoogste potentieel kon bereiken door zich los te maken van materiële genoegens en zich te richten op spirituele zaken. Hij pleitte voor ascetische praktijken zoals vasten, als een middel om de ziel te zuiveren en haar voor te bereiden op de contemplatie van goddelijke realiteiten.

Op vergelijkbare wijze wordt vasten in de Abrahamitische religies vaak beschouwd als een middel tot spirituele zuivering en discipline, en als een manier om de verleidingen van het lichaam te overwinnen en te focussen op het goddelijke. Door zich gedurende een bepaalde periode te onthouden van voedsel, drinken en andere fysieke behoeften worden individuen aangemoedigd

om zelfbeheersing, zelfreflectie, nederigheid en mededogen te ontwikkelen en om een diepere verbinding met het goddelijke te creëren.

Vasten in de islamitische filosofie

In de context van de islamitische filosofie wordt het vasten tijdens de maand Ramadan beschouwd als een middel om *taqwa* (God-bewustzijn) te bereiken en zelfbeheersing, nederigheid en mededogen te ontwikkelen. De Koran stelt dat het vasten is voorgeschreven aan gelovigen om “vroomheid te bereiken” en hun zielen te zuiveren (2:183). Vasten wordt ook gezien als een manier om mee te leven met de armen en behoeftigen en om dankbaarheid en waardering te vergroten voor de zegeningen van het leven.

Eén van de meest invloedrijke filosofen in de islamitische traditie, Al-Farabi, schreef uitgebreid over de deugden van vasten en de rol ervan bij de ontwikkeling van moreel karakter. Hij betoogde dat vasten helpt om de wilskracht te versterken en de verlangens van het lagere zelf (*nafs*) te overwinnen, die kunnen leiden tot egoïsme, hebzucht en onrechtvaardigheid. Door zelfbeheersing en discipline te beoefenen, kan men een gevoel van afstandelijkheid van wereldse genoegens cultiveren en een diepere verbinding met het goddelijke tot stand brengen.

Het kan worden betoogd dat vasten, door individuen aan te moedigen om zich bewust te zijn van hun consumptiegewoonten en verspilling te verminderen, waarden zoals matiging, zelfbeheersing en discipline bevordert, die kunnen leiden tot meer milieubewust gedrag. Daarom heeft vasten het potentieel om te dienen als een middel voor zowel spirituele als milieugroei.

Ervaringen met het vasten tijdens de Ramadan

Een focus uitsluitend op intellectuele geschiedenis kan de geleefde ervaringen van alledaagse religie over het hoofd zien. Daarom wil ik hier enkele voorlopige observaties aanbieden over hoe moslims in Nederland de Ramadan in hun

dagelijks leven praktiseren op basis van mijn lopend onderzoek, en ik hoop gedetailleerdere bevindingen te delen in de nabije toekomst.

De Ramadan is de meest breed beoefende religieuze praktijk onder moslims. Degenen die andere religieuze praktijken verwaarlozen, geven tijdens deze heilige maand vaak prioriteit aan vasten. In mijn eerder onderzoek onder Turks-Nederlandse moslims heb ik vastgesteld dat deelname aan het vasten tijdens de Ramadan kan oplopen tot 70%. Tijdens de Ramadan is er een aanzienlijke toename van sociale solidariteit en mensen geven meer uit aan liefdadigheid en *zakat* (verplichte aalmoes in de islam, bedoeld als herverdeling van welvaart) voor degenen in nood. Moskeeën en andere islamitische instellingen dragen bij aan deze sociale solidariteit door grootschalige *iftar*-maaltijden te organiseren. Het gebruik van wegwerpservies tijdens *iftar*-maaltijden die worden georganiseerd door moskeeën en andere islamitische instellingen is echter in de afgelopen jaren toegenomen, wat leidt tot zorgen over milieuduurzaamheid. Bovendien wordt soms overtollig voedsel bereid voor deze maaltijden vanwege het onzekere aantal deelnemers, wat kan leiden tot voedselverspilling en verdere milieudegradatie kan veroorzaken.

De kosten van de keuken nemen ook toe tijdens de Ramadan. Hoewel vasten de voedselconsumptie beperkt tot slechts twee maaltijden per dag (*iftar* en *suhoor*), geven onze eerste observaties aan dat zeven van de tien mensen een stijging van de keukenkosten rapporteren tijdens de Ramadan, terwijl drie geen verandering melden. Bovendien neemt het aantal geserveerde gerechten tijdens *iftar*-maaltijden vaak aanzienlijk toe, waarbij de typische 3-4 gerechten worden uitgebreid naar 5-7 gerechten, inclusief extra salades, desserts en andere items. Dit kan verder bijdragen aan voedselverspilling en overmatige consumptie tijdens de Ramadan. Bovendien dragen bijeenkomsten voor *iftar*-maaltijden met uitgebreide familie en vrienden bij aan de toename van voedselconsumptie tijdens de Ramadan. Deze verhoogde voedselconsumptie leidt tot een aanzienlijke toename van energieproductie, omdat er meer tijd in de keuken wordt doorgebracht. Acht op tien mensen melden dat ze tijdens Ramadan aanzienlijk meer tijd in de keuken doorbrengen.

Het vasten tijdens de Ramadan houdt in dat men gedurende gemiddeld 14-15 uur tussen *suhoor* en *iftar* geen eten en drinken tot zich neemt. Echter kan het avondmaal tijdens de Ramadan een periode van overdaad zijn, waarbij mensen een grotere hoeveelheid voedsel consumeren dan normaal. Dit kan leiden tot overconsumptie van eenvoudige koolhydraten en andere voedingsmiddelen tijdens de eerste maaltijd na het breken van het vasten, met mogelijk gewichtstoename tot gevolg. Helaas is gewichtstoename een veelvoorkomend probleem tijdens de Ramadan, ondanks het beoogde doel van deze maand, waarbij drie van de tien mensen aangeven hiermee te kampen te hebben.

Als onderdeel van ons onderzoek hebben we interviews gehouden met markteigenaren in Den Haag, waar meer dan 50% van de klantenbasis moslim is, om te onderzoeken hoe de aankoopgewoonten van moslimconsumenten tot uiting komen in de verkoop. Op basis van de informatie die we uit deze interviews hebben verzameld, was er tijdens de eerste week van de Ramadan een gemiddelde toename van 70% in de verkoop van droge voeding in vergelijking met andere maanden, gevolgd door een toename van 50% in vleesproducten. De consumptie van voedingsmiddelen zoals druiven en watermeloen zag ook een toename van 50% in vergelijking met andere maanden. De grootste toename werd gemeld voor dadels, waarbij de verkoop tot vijf keer hun gebruikelijke hoeveelheid toenam. De initiële enorme toename tijdens de eerste week van de Ramadan nam af tot een gemiddelde toename van 20% in het algemeen tegen de derde week, maar steeg weer voor het Ramadanfeest (einde Ramadan). Er werd ook gemeld dat er een significante toename was van maximaal 100% in de verkoop van vleesproducten vóór het Ramadanfeest.

Op basis van onze observaties en nieuwe informatie die is verzameld uit interviews met markteigenaren, blijkt dat het oorspronkelijke doel van de Ramadan, namelijk het bevorderen van een eenvoudiger levensstijl en het verminderen van voedselconsumptie, niet volledig wordt bereikt. Ondanks de toename van sociale solidariteit en liefdadigheid tijdens deze periode, is er nog steeds een aanzienlijke toename van verspilling en consumptie. Dit gaat in tegen het doel van de heilige maand en wekt zorgen op over duurzaamheid en milieueffecten. Het is daarom belangrijk om kritisch te kijken naar de culturele praktijken rondom de Ramadan.

Reflecties voor *Itikaf*¹

In tegenstelling tot wat Farabi beweerde, helpt vasten op deze manier niet om wilskracht te versterken en de verlangens van het lagere zelf te overwinnen. In plaats daarvan dient het alleen om die verlangens uit te stellen tot de avond. Helaas geloof ik niet dat de artikelen die tijdens deze maand veelvuldig worden gepubliceerd over wat moslims kunnen doen om klimaatverandering tegen te gaan tijdens de Ramadan, een significant effect hebben. Om berouw te tonen voor een fout, moet een gelovige eerst erkennen en toegeven dat zijn of haar acties verkeerd waren en een zonde vormden. Echter, in de context van de Ramadan, realiseren veel moslims zich misschien niet dat hun acties, zoals verspilling, ingaan tegen de geest van de heilige maand. Als gevolg daarvan voelen ze mogelijk geen behoefte om zich voor deze acties te berouwen.

Een van de belangrijkste redenen hiervoor is dat de islam in het algemeen, en Ramadan in het bijzonder, vaak op juridisch niveau worden benaderd, waarbij hun ethische doelen worden verwaarloosd. Om dit te illustreren, citeer ik de beroemde islamitische filosoof en theoloog Al-Ghazali, die leefde in de 11e eeuw, uit zijn boek *Revival of Religious Sciences* (Ihya Ulum Al-Din), waarin hij het vasten als volgt definieert:

Het vasten van het algemene publiek (*‘awāmm*) houdt in dat men zich onthoudt van het bevredigen van de eetlust en de lust voor seks. Het vasten van de selecte weinigen (*khawāss*) is om de oren, ogen, tong, handen, voeten en andere zintuigen vrij te houden van zonde.

Een mogelijke reden voor het gebruik van de termen *algemeen publiek* en *selecte weinigen* in Al-Ghazali's definitie van vasten is om het publiek aan te moedigen de ethische principes van “de selecte weinigen” over te nemen, om zelf meer elite moslims te worden. Met andere woorden, hij wilde laten zien dat de voorschriften van de *Shari‘a* de basis kunnen vormen van een zinvol en ethisch leven wanneer ze worden gecombineerd met de inzichten van de soefi's. Voor Al-Ghazali waren soefisme en spiritualiteit belangrijk als morele krachten, zowel voor het voortbrengen van moreel karakter als voor het verdiepen van het begrip van de *Shari‘a*.

¹ Periode van spirituele afzondering in een moskee, meestal tijdens de ramadan.

Tegenwoordig wordt de Ramadan vaak gereduceerd tot een puur fysieke en juridische praktijk zonder spirituele diepgang, waardoor het voor moslims moeilijk wordt om voldoende gevoeligheid te ontwikkelen voor de natuur, het milieu en het groeiende probleem van klimaatverandering. Tijdens de laatste tien dagen van de Ramadan, waarin *Itikaf* wordt geobserveerd, hebben moslims de gelegenheid om fundamentele vragen te overdenken en de bedoeling van Ramadan en vasten te heroverwegen, hun ethische verantwoordelijkheden als individuen binnen dit kader te overwegen, en zich af te vragen of verspilling het vasten niet verbreekt.²

² Deze licht gewijzigde bijdrage is op 20 april 2023 verschenen als blog op: <https://www.religionclimate.org/nl/blog/blogs-1/breekt-verspilling-het-vasten-5>.