



Enes Ulusoy



10-02-2024



9 minuten

Ontstaan van de zielenrust na het matigen van de eeflust

In dit stuk wil ik kort stilstaan bij een belangrijke kuur die erg effectief is in het temmen van het ego en het zuiveren van de ziel. Hier zal ik me beperken tot slechts één behandelmethode. Er zijn uiteraard meerdere manieren die effectief en vereist zijn, zoals (1) regelmatige zelfreflectie waarin je bijvoorbeeld diep nadenkt over jezelf, het bestaan, de gunsten, de dood en het hiernamaals, (2) het regelmatig gedenken van Allah ﷻ met de tong en het hart, (3) het regelmatig reciteren van de Koran en contempleren over de betekenis en boodschap ervan, (4) het hanteren van dagelijkse en wekelijkse routines in de aanbiddingen en smeekbedes, zoals bijvoorbeeld het nachtgebed, de collectieve gebeden in de moskee, de vasten en het zenden van vredesgroeten naar de geliefde profeet Mohammed ﷺ, (5) het regelmatig lezen over de biografie en gedrag van de geliefde profeet Mohammed ﷺ, over andere profeten en de vromen.

Het is heel vreemd dat hedendaagse moslims klagen over hun spirituele ziekten en hun verslaving aan bepaalde zonden, terwijl ze nooit naar verlossing of behandelmethodes zoeken om een verandering te brengen aan hun toestand. Als een van hen te maken krijgt met een eenvoudig gezondheidsprobleem, dan haast hij zich om een afspraak te maken bij de huisarts of als hij te maken krijgt met een probleem in de boekhouding en belastingzaken, dan belt hij onmiddellijk zijn boekhouder. Dezelfde persoon onderneemt geen concrete stappen om zijn band met Allah ﷻ te herstellen, terwijl hij heel goed bewust is over de noodzaak en zijn behoefte daarnaar. De crisis van de hedendaagse moslims, zoals ik vaker uitroep, is niet een intellectuele of cognitieve crisis. Ze begrijpen heel goed wat het probleem is en ze weten, of zijn op zijn minst in staat om te leren, wat de oplossing is van het probleem. Onze crisis heeft betrekking op gedrag, integriteit, oprechtheid en wilskracht. We weten met welke problemen we te maken hebben, maar de egoïstische belangen en de wereldse lusten wegen in de meeste gevallen zwaarder. Onze liefde voor het wereldse en onze afkeer tegen de dood en het hiernamaals resulteert in diverse vormen van buitensporigheden en zonden. Daarom dienen we te strijden tegen ons ego en tegen onze persoonlijke lusten en belangen.



Precies hier komt de behandelmethode naar voren waar ik het over wilde hebben in dit stuk, namelijk het eetgedrag matigen. Dit is een zeer effectieve kuur bij het bestrijden van het ego. De oorzaak van verwoesting is overmatige verzadiging van de eetlust. Door de eetlust zijn onze aartsvader Adam en onze moeder Hawwa vanuit het paradijs beland op de aarde. Ze aten namelijk van de verboden boom zodat hun privé lichaamsdelen werden onthuld. De buik is ongetwijfeld de bron van alle lusten, ziekten en rampen, want de eetlust wordt opgevolgd door de seksuele lust en deze weer door ernstig verlangen naar eigendom en status welke weer een middel zijn tot vermeerdering van consumptie in voedsel en seks. De vermeerdering van eigendom en status wordt opgevolgd door verscheidene vormen van roekeloosheid, lichtzinnigheid en dwaasheid. Tevens leidt het tot concurrentie en afgunst. Hierdoor ontstaat er ook pronk, trots, hoogmoed, hebzucht, en haat. Dit resulteert weer in verscheidene buitensporigheden doordat men in allerlei soorten onrecht, immoraliteit en grensoverschrijdend gedrag duikt. Al dit onheil komt door het verwaarlozen van een gematigd eetgedrag. Als de dienaar zijn ego had onderdrukt met voedselmatiging en daarmee de poorten van de satan had vernauwd, dan zou het ego zich onderwerpen aan de gehoorzaamheid van Allah ﷻ en zou niet het pad van buitensporigheid en grensoverschrijding bewandelen en vervolgens zou dit hem niet aantrekken tot het prefereren van het werelds ten koste van het hiernamaals. Wanneer de rampen van de eetlust zo drastisch werden, is het een noodzaak geworden om deze kwestie te behandelen opdat men gewaarschuwd wordt tegen de gevaren ervan en op de hoogte wordt gesteld van de kuur daarvan.

Er zijn vele overleveringen gekomen van de vrome voorgangers over het belang en de voortreffelijkheid van voedselmatiging en vasten. Het staat vast met authentieke overleveringen dat dit de gewoonte was van de geliefde profeet Mohammed ﷺ. Overmatig eten, drinken en slapen is afkeuringswaardig en niet geliefd bij Allah ﷻ. De geliefde profeet ﷺ zei: “Men heeft geen kwadere pot gevuld dan zijn buik. Het is het kind van Adam aantal hapjes genoeg welk zijn rug in stand houdt. Als hij echt moet, dan (moet hij zijn maag verdelen in) een derde voor zijn eten, een derde voor zijn drinken en een derde voor zijn zuurstof.”¹ Imam Ibn Rajab al-Hambali heeft in zijn meesterwerk *jāmi‘ al-‘ulūm wa al-ḥikam*

¹ Overgeleverd door Imam Ahmad in *al-musnad*; Imam al-Tirmidhi in *al-sunan*; Imam al-Nasa’i in *al-kubrā*; Imam Ibn Maja in *al-sunan*. De geleerden en intellectuelen hebben deze hadith beschouwd als de goudenregel van de geneeskunde.

deze hadith toegevoegd aan de compilatie van Imam al-Nawawi welke Imam Ibn Rajab tevens heeft voorzien van een uiteenzetting. In de uitleg van deze hadith schrijft Imam Ibn Rajab het volgende: “Deze hadith is een exhaustieve basis voor de fundamenten van de gehele geneeskunde.” Daarna verhaalt hij allerlei uitspraken van prominente artsen die deze hadith als uitgangspunt namen en dat ze bevestigende uitspraken erover deden. Daarna heeft hij vele citaten aangehaald van de vrome voorgangers die duiden op de voortreffelijkheid van voedselmatiging en honger.² Het is tevens overgeleverd dat de profeet ﷺ een dikke man zag en wees met zijn vinger naar zijn buik, terwijl hij ﷺ zei: “Als dit ergens anders zou zijn, dan was het beter voor je geweest.”³ De geliefde profeet ﷺ zei ook: “Waarlijk, wat ik het meest vrees voor jullie zijn de lusten van dwaling in (de bevrediging van) jullie buiken en geslachtsorganen, en (waar ik nog meer het meest vrees voor jullie zijn) de misleidende passies.”⁴ In een andere overlevering is gekomen dat de geliefde profeet ﷺ zei: “De meest kwaadaardige mensen van mijn volk zijn degenen die gevoed worden met diverse soorten voedsel, die diverse soorten kledij dragen en die onvoorzichtig te veel spreken.”⁵

De geliefde profeet ﷺ zei ook: “De gelovige eet in (hoeveelheid van) een darm. De hypocriet eet in (hoeveelheid van) zeven darmen.”⁶ Dit, omdat de hypocriet zijn eetlust volledig bevredigt met overmatig voedsel en lekkernijen om vervolgens volop te kunnen zondigen, terwijl de volmaakte moslim slechts eet wat hij nodig heeft om in leven te blijven en om zijn taken na te komen jegens Allah ﷻ en zijn medemens. Imam Ibn Hajar al-‘Asqalani verdeelt in

2 Zie *jāmi‘ al-‘ulūm wa al-ḥikam* van Imam Ibn Rajab al-Hambali, blz. 467-479.

3 Overgeleverd door Imam Ahmad in *al-musnad*; Imam al-Tabarani in *al-mu‘jam al-kabīr*; Imam al-Hakim in *al-mustadrak* en tevens authentiek verklaard door hem; Imam al-Mundhiri in *al-targhīb wa al-tarhīb* en tevens als goed beschouwd door hem. Zie ook *jāmi‘ al-‘ulūm wa al-ḥikam* van Imam Ibn Rajab al-Hambali, blz. 477.

4 Overgeleverd door Imam Ahmad in *al-musnad*; Imam al-Bazzar in *al-musnad*; Imam al-Tabarani in zijn alle drie *al-mu‘jam*; Imam al-Haythami zei dat de overleveraars betrouwbaar zijn. Zie ook *jāmi‘ al-‘ulūm wa al-ḥikam* van Imam Ibn Rajab al-Hambali, blz. 477.

5 Overgeleverd door Imam al-Bazzar in *al-musnad*; Imam al-Mundhiri in *al-targhīb wa al-tarhīb*; Imam al-Hakim in *al-mustadrak*; Imam Ahmad in *al-zuhd* als *mursal* met authentieke keten; Imam ‘Abdullah ibn al-Mubarak in *al-zuhd* als *mursal* met authentieke keten. Zie ook *jāmi‘ al-‘ulūm wa al-ḥikam* van Imam Ibn Rajab al-Hambali, blz. 477-478.

6 Overgeleverd door Imam al-Bukhari in *al-ṣaḥīḥ* en Imam Muslim in *al-ṣaḥīḥ*. Deze hadith is op verschillende manieren uitgelegd door de geleerden. De uitleg die ik persoonlijk heel mooi vind, is dat de zeven darmen van de ongelovige een metafoor zijn voor de vijf lichaamsdelen (oog, oor, hand, tong, voet), hebzucht en basis eetbehoefte. De ongelovige bevredigt al deze zeven darmen en zondigt daarmee. De volmaakte gelovige bevredigt alleen een van deze zeven darmen, namelijk de basis eetbehoefte om daarmee in leven te blijven en zijn verplichtingen en taken na te komen. Zie *fath al-bārī* van Imam Ibn Hajar al-‘Asqalani, vol. 9, blz. 540.

zijn meesterwerk *fath al-bārī bi sharḥ ṣaḥīḥ al-bukhārī* de verzediging met voedsel in zeven categorieën:

1. De verzediging in de basisbehoefte waarmee men in leven blijft. Deze vorm van verzediging is **verplicht** (*wājib*).
2. De verzediging waarmee men in staat is om zijn religieuze en sociale verplichtingen na te komen. Deze vorm van verzediging is ook **verplicht** (*wājib*).
3. De verzediging waarmee men meer energie verkrijgt voor het verrichten van vrijwillige aanbiddingen en goede daden. Deze vorm van verzediging is **gewenst** (*mustaḥab*).
4. De verzediging waarmee men meer energie verkrijgt voor het werken en verwerven van toegestane onderhoudsmiddelen. Deze vorm van verzediging is ook **gewenst** (*mustaḥab*).
5. De verzediging waarbij men een derde van zijn maag vult (zoals in de bovenstaande hadith is genoemd). Deze vorm van verzediging is **toegestaan** (*jā'iz*).
6. De verzediging waarbij men meer dan een derde van de maag vult zodanig dat het lichaam wordt belast en de slaap toeneemt. Deze vorm van verzediging is **ongewenst** (*makrūh*).
7. De verzediging die schadelijk is en waarmee men dikker wordt. Deze vorm van verzediging is **verboden** (*ḥarām*).⁷

Het is overgeleverd dat de profeet ﷺ tegen een persoon die in een bijeenkomst veel moest boeren, zei: “Beperk je boer. Waarlijk, de langste mens (die) in honger (zal verkeren) op de dag der opstanding is de meest verzedigde persoon in de wereld.”⁸ Het is overgeleverd dat de geliefde profeet ﷺ en zijn gezinsleden soms dagenlang niets aten. Onze geliefde moeder Fatima al-Zahra, de dochter van de profeet ﷺ, had een keer brood gebakken en bracht een stuk naar de profeet ﷺ. Daarop zei de geliefde profeet ﷺ: “Dit is het eerste voedsel dat in de

⁷ Zie *fath al-bārī* van Imam Ibn Hajar al-ʿAsqalani, vol. 9, blz. 528-529.

⁸ Overgeleverd door Imam al-Tirmidhi in *al-sunan*; Imam Ibn Maja in *al-sunan*; Imam al-Bazzar in *al-musnad*; Imam al-Bayhaqi in *shu'ab al-īmān*. Er is een zwakte in de keten van deze overlevering, maar het bereikt de gradatie van hasen door middel van andere varianten. Zie ook *jāmi' al-'ulūm wa al-ḥikam* van Imam Ibn Rajab al-Hambali, blz. 478 en *fath al-bārī* van Imam Ibn Hajar al-ʿAsqalani, vol. 9, blz. 528. Het is echter toegestaan om dit soort overleveringen te hanteren in zaken aangaande *targhīb* (aansporing), *tarhīb* (afschrikking) en *faḍā'il* (voortreffelijkheden).



mond van jouw vader terechtkomt sinds drie dagen.”⁹ De gezegende metgezel Abu Hurayra zei: “De boodschapper van Allah heeft zijn gezin niet drie dagen achtereenvolgens laten verzadigen van tarwebrood totdat hij de wereld verliet.”¹⁰ De gezegende metgezel ‘Omar ibn al-Khattab zei: “O mensen, let op overmatige consumptie van voedsel, want dat maakt lui tegen het gebed, verderft het lichaam en veroorzaakt ziekte. Allah is niet tevreden met de dikke geleerde.”¹¹ De devote meester Loqman al-Hakim zei tegen zijn zoon: “O mijn lieve zoon, wanneer de maag vol raakt, valt het denkvermogen in slaap, wijsheid houdt op en de ledematen stoppen met de aanbidding.”¹² Er is van meerdere vrome voorgangers overgeleverd dat ze dankbaar waren aan Allah ﷻ wegens honger en armoede, omdat ze het als een deugd en voortreffelijkheid beschouwden. Imam Fudayl ibn ‘Iyad zei zelfs tegen zichzelf: “Waar ben je bang voor!? Vrees je voor honger!? Wees niet bang, zo belangrijk ben je niet bij Allah dat je in aanmerking komt voor deze deugd, want alleen de profeet en zijn metgezellen komen in aanmerking voor zo een deugd.”¹³ Imam Sahl al-Tustari zei: “Weet dat dit een tijd is waarin men verlossing slechts kan bereiken door zijn ego te slachten en te temmen met honger, geduld en inspanning.”¹⁴

Daarom beschouwden de vrome voorgangers voedselmatiging als een methode om hun ego te temmen en hun ziel te zuiveren, want een persoon die zijn eetlust overmatig bevredigt, zal moeite hebben met het vermijden van zonden en het verrichten van goede daden en aanbiddingen. De spirituele nabijheid tot Allah ﷻ vereist verlossing van overbodige lusten door middel van voedselmatiging en vasten, zoals afgeleid kan worden uit de gebeurtenis van de profeet Musa waarover Allah ﷻ openbaart wat neerkomt op: “En Wij spraken met Musa dertig nachten af en Wij sloten ze af met nog tien. Zo duurde de afgesproken tijd met zijn Heer volle veertig nachten.”¹⁵ De profeet Musa zou na dertig dagen in aanmerking komen tot

9 Overgeleverd door Imam Ibn Sa’d in *al-ṭabaqāt*; Imam Ahmad in *al-musnad*; Imam al-Bayhaqi in *shu‘ab al-īmān*.

10 Overgeleverd door Imam al-Bukhari in *al-ṣaḥīḥ* en Imam Muslim in *al-ṣaḥīḥ*.

11 Overgeleverd door Imam Ibn Abi Dunya in zijn werk *al-jū‘* dat over *de honger* gaat.

12 Zie *ihyā’ ulūm al-dīn*, vol 5, blz. 294; Imam Qadi ‘Iyad in *al-shifā’*, blz. 130.

13 Zie *ihyā’ ulūm al-dīn*, vol 5, blz. 294.

14 Zie *ihyā’ ulūm al-dīn*, vol 5, blz. 294 en *al-risāla al-qushayriyya* van Imam al-Qushayri, blz. 65.

15 Koran, 7:142.



een verheven gesprek met Allah ﷻ, maar hij moest eerst dertig dagen achtereenvolgens vasten en hongerlijden.¹⁶ Hij had gevast, maar uiteindelijk maakte hij gebruik van een *miswāk* om zijn mondgeur weg te nemen, maar daarop openbaarde Allah ﷻ dat hij nog tien dagen moest vasten zodat de mondgeur terugkomt, omdat het zeer waardevol is bij Allah ﷻ.¹⁷ Er zijn ook authentieke overleveringen waarin staat dat de mondgeur van de vastende persoon geliefder is bij Allah ﷻ dan muskus.¹⁸

Waarom is voedselmatiging zo voortreffelijkheid en zo een belangrijke kuur in de zielszuivering? Het is toch slechts het pijnigen en tekortdoen van jezelf? In dit geval zou elke ellende en pijn een deugd moeten zijn? Imam al-Ghazali, de legendarische deskundige in zielszuivering, vergelijkt dit bezwaar met de situatie van een persoon die een zure medicatie inneemt en denkt dat de genezing zit in de zuurheid van die medicatie en vervolgens alles wat zuur en onsmakelijk is, inneemt zeggende dat het ook als genezing zal dienen. De genezing zit niet in de zuurheid en onsmakelijkheid van de kuur, maar het zit verborgen in de unieke specificaties en effecten ervan wat alleen bekend is bij deskundige artsen. Op dezelfde manier is de deugd van voedselmatiging alleen bekend bij de pientere en scherpe geleerden. Wie echter deze kuur toepast, zal profiteren van diens genezing al heeft hij geen kennis over de unieke specificaties en effecten daarvan, net als een persoon die profiteert van een medicijn dat hij inneemt zonder dat hij verstand heeft van diens specificaties en ingrediënten.¹⁹

Desalniettemin zal ik hieronder de unieke deugden van voedselmatiging opsommen zodat je met zekere kennis inziet hoe voortreffelijk en effectief het is in het temmen van het ego en het zuiveren van de ziel.²⁰ Dit zijn tien deugden:

1. Het hart wordt zuiver en het intellect wordt scherp door voedselmatiging. Overmatige verzadiging van de eetlust resulteert in dwaasheid en domheid. Het verblindt het hart. Het vermeerderd het vocht in het lichaam en het hoofd en beïnvloedt de gezondheid en het intellect. Bij een volle maag verdwijnen de schatten van wijsheid en de scherpheid van het denkvermogen. Sterker nog, wanneer een kind veel eet, zal zijn onthoudingsvermogen

16 Sommige geleerden hebben dit als vertrekpunt genomen om te bewijzen dat *wiṣāl* (achtereenvolgens vasten zonder *iftār*) toegestaan is.

17 Zie tafsir van Imam al-Qurtubi en Imam Ibn Kathir in de uitleg van dit Koranvers.

18 Overgeleverd door Imam al-Bukhari in *al-ṣaḥīḥ* en Imam Muslim in *al-ṣaḥīḥ*.

19 Zie *iḥyā' ulūm al-dīn*, vol 5, blz. 300.

20 Zie *iḥyā' ulūm al-dīn*, vol 5, blz. 301-318.



achteruitgaan, zijn denkbeeld zal verderven en zijn begrip zal vertragen. Imam Abu Sulayman al-Darani zei: “Houd honger aan! Waarlijk, dat is een onderdrukking van het ego, verzachting van het hart en levert hemelse kennis op.” Vrome voorgangers hebben honger vergeleken met donderslag, content zijn met wolken en wijsheid met regen. Dit is inderdaad een zeer mooie vergelijking. Alles heeft een *zakāt* en die van het lichaam is vasten en hongerlijden, zoals is overgeleverd van de geliefde profeet ﷺ.²¹ Als je de *zakāt* van je lichaam voldoet, dan zal je bevoorrecht worden met lichamelijke gezondheid, goede prestatie en wijsheid. Imam al-Shibli zei: “Ik heb nooit honger geleden, behalve dat in mijn hart een deur van wijsheid en vermaning openging wat ik nooit eerder heb meegemaakt.”

2. Het hart wordt ontvankelijk voor devotie en het gedenken van Allah ﷻ. Het is algemeen bekend dat het doel van de aanbiddingen *creëren van dienaarschapsbewustzijn* is. Verzadiging en bevrediging van de eetlust verhindert de dienaar daarvan. Voedselmatiging en vasten vergemakkelijken dat juist. Je hebt geen recht meer om te klagen over onachtzaamheid, roekeloosheid en buitensporigheid als je steeds op een slaafse wijze gehoor geeft aan de overbodige behoeften van je ego en haar verwent door overmatige en overbodige consumptie. Het is absurd dat zo iemand in de buurt van de spirituele realm komt waarin hij zijn devotie kan uitvoeren als een loyale dienaar en de zoetigheid daarvan proeft. Hongerlijden verzacht en zuivert het hart waardoor het ontvankelijk wordt voor devotie. Daarom zei Imam Abu Sulayman al-Darani: “De aanbidding is voor mij het zoetigst wanneer mijn rug plakt aan mijn buik (door honger).” Imam Junayd al-Baghdadi zei: “Men plaatst tussen de devotie en zijn borst uitwerpselen en wil vervolgens de zoetigheid van de devotie proeven.”
3. Men wordt bescheiden en nederig, want door voedselmatiging gaat buitensporige vreugde en hoogmoed weg welke de bron zijn van grensoverschrijding en roekeloosheid. Het ego wordt met niets onderhevig zoals het onderhevig wordt met honger, want de kracht van het ego raakt op en de listen ervan houden op door de happen die het ego ontbeert. De wereld wordt verduisterd voor het ego door een slok water die wordt uitgesteld. Je zal de

21 Overgeleverd door Imam Ibn Maja in *al-sunan*. Dit is een overlevering die zwak is volgens de hadithgeleerden, maar het is toegestaan om dit soort overleveringen te hanteren in zaken aangaande *targhīb* (aansporing), *tarhīb* (afschrikking) en *faḍā'il* (voortreffelijkheden).



verhevenheid van je Heer ﷺ niet kunnen beseffen zolang je de zwakte en onderdrukking van je ego niet voelt.

4. Het gedenken van de bestraffing van het hiernamaals en het leed van anderen, want de verzadigde persoon zal niet omkijken naar dit soort zaken, omdat hij het niet voelt. Hij zal daarom ook geen medelijden hebben met behoeftigen en armen. De persoon die af en toe honger en dorst proeft, zal medelijden en genade verkrijgen voor de behoeftigen en zal vrees verkrijgen voor de bestraffingen in het graf en de hel. Dit zorgt ervoor dat deze persoon liefdadigheden doet en zich nauwkeurig voorbereidt op de dood en erna. De profeet Yusuf werd gevraagd waarom hij honger leed, terwijl alle schatten van Egypte aan hem waren onderworpen. Daarop antwoordde hij: “Ik vrees dat ik de persoon met honger zal vergeten wanneer ik verzadigd raak.”
5. Het breken van de zondige lusten en het overheersen van het ego, want het ego verzwakt en vermagert door honger en dorst. Onze zeer gerespecteerde moeder ‘Aisha zei: “De eerste innovatie die na de boodschapper van Allah verscheen, is verzadiging (van de eetlust).”²² Imam Dhunnun zei: “Ik heb nooit volgegeten, behalve dat ik heb gezondigd of dat ik een zonde heb geambieerd.” De meeste zonden komen voort uit de kracht en energie van het ego welke men verkrijgt door middel van verzadiging in de voeding.
6. Het minimaliseren van de slaap, want veel eten leidt tot veel drinken en dit leidt weer tot veel slapen. Overbodig slapen komt neer op het verspillen van een van de belangrijkste gunsten, namelijk de tijd.²³
7. Het overhouden van meer tijd voor aanbiddingen en goede daden, omdat er minder tijd wordt doorgebracht in de keuken en het toilet. Imam Abu Sulayman al-Darani zei dat wie overmatig eet, te maken zal krijgen met zes rampen: (1) verliezen van de zoetheid van smeken aan Allah, (2) ontberen van de wijsheid, (3) geen medelijden hebben met de

22 Deze wordt bekrachtigd door de volgende authentieke hadith waarin de geliefde profeet ﷺ zei: “De beste der eeuwen is mijn eeuw. Daarna degenen die hen opvolgen. Daarna degenen die hen opvolgen. Daarna zal een volk komen dat getuigt maar de getuigenis verwaarloost, die belooft maar het niet nakomt, en onder hen zal dikheid verschijnen.” Overgeleverd door Imam al-Bukhari in *al-ṣaḥīḥ* en Imam Muslim in *al-ṣaḥīḥ*.

23 De geliefde profeet ﷺ zei wat neerkomt op: “Er zijn twee gunsten waarover veel mensen bedrogen zijn: gezondheid en vrije tijd.” Overgeleverd door Imam al-Bukhari in *al-ṣaḥīḥ* en Imam Muslim in *al-ṣaḥīḥ*.



- schepping, (4) als zwaar beschouwen van de aanbiddingen, (5) toenemen van de lusten, en (6) te veel tijd doorbrengen in de keuken en het toilet.
8. Het verkrijgen van een gezond lichaam en het vermijden van ziekten, want de maag is het huis van ziekte. Het is overgeleverd dat de geliefde profeet ﷺ zei: “Vast en word gezond!”²⁴
 9. Het hebben van minder wereldse zorgen, want de behoeften en kosten nemen af.
 10. Het verkrijgen van vrijgevigheid en grootmoedigheid, omdat hebzucht afneemt, want een persoon die hongerlijdt, haalt voldoening uit het rantsoen en geeft de rest uit aan behoeftigen. Hij zal daarom meer delen en liefdadigheden doen aan anderen.

Ter afsluiting

Het is belangrijk om niet in één klap in voedselmatiging te vallen, maar om dit stapsgewijs aan te pakken met wijsheid zonder dat het ego doorheeft dat ze wordt benadeeld.²⁵ Daarnaast kan het voorkomen dat in het begin door vasten of hongerlijden juist de lusten, in het bijzonder de seksuele lusten, in één keer hevig toenemen. Dit komt doordat het lichaam nog niet is gewend aan de toestand van honger waardoor de hitte in het lichaam in één keer drastisch toeneemt. Als de persoon echter doorzet en de strijd aangaat, dan zal hij dit struikelblok veilig passeren, want het lichaam adapteert zich aan de nieuwe toestand en de hitte daalt.²⁶ Nog een punt is dat overdrijven in hongerlijden niet de bedoeling is zoals dat overdrijven in consumeren niet de bedoeling is. Vormen van overdrijving zijn bijvoorbeeld permanent geen vlees meer eten of nooit meer zoetigheden eten of té weinig eten zodanig dat je geen kracht meer hebt om je verplichtingen en taken na te komen. Hetzelfde principe geldt zelfs voor de aanbiddingen. Té veel aanbiddingen verrichten, kan uiteindelijk leiden tot het volledig stoppen met de aanbiddingen. Het volledig verlaten van de vrijwillige aanbiddingen leidt weer tot losbandigheid en luiheid tegenover de aanbiddingen. Het ideaal in alles is de gulden middenweg hanteren conform de sunna van de geliefde profeet Mohammed ﷺ.²⁷

Het succes is van Allah ﷻ!

24 Overgeleverd door Imam al-Tabarani in *al-mu'jam al-'awṣat*. Imam al-Haythami zei dat de overleveraars betrouwbaar zijn.

25 Zie *iḥyā' ulūm al-dīn*, vol 5, blz. 319-320.

26 Zie *fath al-bārī* van Imam Ibn Hajar al-'Asqalani, vol. 4, blz. 119.

27 Zie *fath al-bārī* van Imam Ibn Hajar al-'Asqalani, vol. 9, blz. 106.