



ISLAM

Waarom vasten?

In de islam vasten moslims tijdens de maand **ramadan** om dichterbij Allah te komen. Door niet te eten en drinken overdag leren ze **zelfbeheersing**, **geduld** en **dankbaarheid**. Het vasten helpt ook om meer aandacht te hebben voor arme mensen.

Betekenis?

Vasten is meer dan niet eten. Het gaat ook over **respect** en **zorg** voor anderen: je naasten **liefhebben**, minder roddelen en zoveel mogelijk **goed** doen.

Historische context?

Ramadan herdenkt de periode waarin de **Koran** voor het eerst werd geopenbaard aan de profeet Mohammed (vrede zij met hem), ongeveer 1400 jaar geleden. Het vasten tijdens ramadan werd pas later, tijdens zijn profeetschap, als **religieuze plicht** ingevoerd.

CHRISTENDOM

Waarom vasten?

Christenen vasten **40 dagen voor Pasen** om stil te staan bij het leven en lijden van Jezus. Het is een tijd van **nadenken**, **eenvoud** en **bewust** leven.

Betekenis?

Vandaag betekent vasten vaak: **iets minder doen** (bv. snoep, social media), of net **iets extra doen**, zoals helpen of aandacht hebben voor anderen.

Historische context?

De 40 dagen verwijzen naar **Bijbelverhalen** waarin Jezus en andere Bijbelse figuren 40 dagen vastten als **voorbereiding** op iets belangrijks, bv. het ontvangen van Gods boodschap.



JODENDOM

Waarom vasten?

Joden vasten op Jom Kipoer (Dag van de Verzoening) om na te denken over hun **fouten** en om **vergeving** te vragen aan God en aan elkaar. Ze vasten **25 uren**: geen eten en drinken.

Betekenis?

Het vasten helpt om minder met het lichaam bezig te zijn en meer met het **innerlijke**: keuzes, gedrag en relaties met anderen.

Historische context?

Jom Kipoer wordt al **duizenden jaren** gevierd en komt voort uit oude Joodse tradities rond schuld, vergeving en een nieuwe start.



BOEDDHISME

Waarom vasten?

In het boeddhisme is vasten **geen vaste regel**. Het draait vooral om **bewust** leven en niet toegeven aan elke behoefte -in dit geval voeding-.

Betekenis?

Door minder te eten of eenvoudiger te leven, leren boeddhisten hun **verlangens** beter kennen en **loslaten**.

Historische context?

Deze ideeën gaan terug tot **Siddhartha Gautama** (de Boeddha), die zo'n 2500 jaar geleden leefde in India.



HINDOEÏSME

Waarom vasten?

In het hindoeïsme vasten sommige mensen op vaste dagen van de week voor een bepaalde god, anderen tijdens feestdagen. Hoe streng het vasten is, kan **verschillen**: soms helemaal geen eten, soms alleen bepaalde voedingsmiddelen vermijden. Het doel is om **respect** te tonen voor goden en om hun **lichaam** en **geest** te **zuiveren**.

Betekenis?

Vasten draait om **discipline** en even **stilstaan** bij jezelf.

Historische context?

De **oudste heilige teksten** van het hindoeïsme, de Veda's (±1500–500 v.Chr.), spreken over het **onthouden van voedsel** en het brengen van offers als manier om lichaam en geest te zuiveren.



BAHÁ'Í

Waarom vasten?

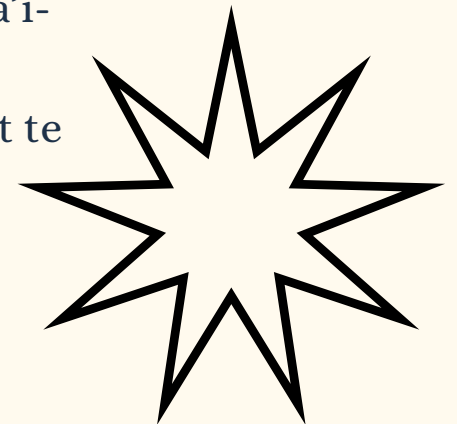
In het Bahá'í-geloof vasten Bahá'ís **elk jaar** van **2 tot 20 maart**, de laatste maand van het Bahá'í-jaar. Tijdens deze periode eten en drinken ze niet van zonsopgang tot zonsondergang.

Betekenis?

Vasten draait om **zelfdiscipline, reflectie** en het **verdiepen** van je **relatie met God**. Het is een tijd om stil te staan bij jezelf, bewust te leven en je aandacht te richten op gebed, dienstbaarheid en spirituele groei. Tegelijk helpt het om lichamelijke **verlangens** te **beheersen**.

Historische context?

Het vasten werd ingesteld door **Bahá'u'lláh**, de stichter van het Bahá'í-geloof, in de **19e eeuw** in **Perzië** (nu Iran). Sindsdien is het een vast onderdeel van de Bahá'í-traditie, bedoeld om het lichaam en de geest te zuiveren en bewust te leven in voorbereiding op het nieuwe jaar.



VRIJZINNIG HUMANISME

Waarom vasten?

Vasten is **geen verplichting** binnen het humanisme. Je kan zelf kiezen wanneer je vast en hoe je dat invult. Het gaat erom dat je **bewust** stilstaat bij jezelf en je omgeving. Waarom je vast, kan verschillende redenen zijn, zoals: medisch, zelfreflectie, zelfbeheersing etc.

Betekenis?

In het humanisme draait vasten om **reflectie** en **persoonlijke groei**, bijvoorbeeld: nadenken over je dagelijkse keuzes, ontdekken hoe jij je voelt, je eigen doelen en waarden duidelijker maken voor jezelf. Daarnaast sta je ook stil bij je **omgeving**. Door bijvoorbeeld minder vlees te eten, draag je bij aan het welzijn van dieren en het milieu.

Historische context?

Het idee om te vasten komt vanuit **filosofie** en **kritisch denken**: mensen hebben al eeuwenlang manieren gezocht om bewuster te leven, hun gewoontes te onderzoeken en zichzelf te ontwikkelen. Vasten werd zo een **persoonlijke oefening** om stil te staan bij wat belangrijk is in het leven en te leren hoe je je keuzes kan sturen.

