

Kopiark 1g

## Post 7 til løb, "Islam, nydelse og faste"



Muslimerne vil gerne tættere på Allah under ramadanen og prøver at komme det ved at faste.

Faste betyder at *afholde sig fra noget*. Muslimerne skal under deres faste afholde sig fra fysisk/kropslig nydelse. Derfor må de ikke spise eller drikke i en hel måned – dvs. i dagtimerne, mens solen er oppe. Mad og smag hænger sammen med nydelse, og ved ikke at spise og drikke prøver muslimerne at overvinde de fysiske nydelser og fristelser. Kender I det, at man kan blive fristet af noget lækker mad? Fasten skal gøre, at muslimerne får afrenset deres sind og have lettere ved at fokusere på den åndelige for derved at komme tættere på Allah. Prøv selv at smage på frugten, og snak i gruppen om, om det mon er rigtigt, at mad giver nydelse? Hvordan mærkes det i kroppen? Hvilke følelser får man? Er det altid nydelse, man føler, når man spiser?

Derudover minder fasten muslimerne om de fattige, og at de ikke har noget mad, da kan nyde smagen af. Det er under fasten vigtigt at dyrke solidaritet og fællesskab med de fattige og andre muslimer. Derfor deler muslimerne mad med de fattige for at give ud af den nydelse, som Allah har skænket dem. Prøv at snakke om i gruppen, hvordan man har det, når man ikke har spist, og hvordan man får det, når nogen deler noget mad med en.



Når solen er væk og gået ned om aftenen, må muslimerne gerne spise. Det er en skik at nyde smagen af dadler og et glas mælk efter solnedgang, fordi Muhammed brød sin faste med tre dadler. Den søde smag minder muslimerne om det gode i livet – det søde liv – og det gode, Allah har skænket muslimerne. Prøv selv at smage på dadlerne, og snak om i gruppen, om I synes, smagen passer til historien.

Hver aften spiser muslimerne et måltid kaldet iftar. De spiser i fællesskab i overensstemmelse med Muhammeds måde at gøre det på. Fasten slutes af med en stor fest, som muslimerne kalder *Eid*. Her fejrer man, at fasten er slut ved at nyde et festmåltid og smagen heri.