



RAMADAN PLANNER

Persoonlijk, praktisch
en inspirerend

PAPER LIFE

De inhoud van dit boek is samengesteld, geproduceerd, geschreven en gepubliceerd in samenwerking met gerespecteerde deskundigen. Voor de soera's is gebruikgemaakt van de Koran-vertaling van Fred Leemhuis, verschenen bij Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum, 18e druk, 2020.

Contact opnemen met Towards Faith kan op onderstaande manieren:

-  www.towards.faith
-  [@towardsfaith](https://www.instagram.com/towardsfaith)
-  salaam@towards.faith
-  Towards Faith

Assalamu alaikum

ONDERTEKEN JE RAMADANVOORNEMEN

Deze ramadan wil ik dichterbij u, Allah, komen, om u te eerbiedigen, te leren, lief te hebben en te leven in de ramadan. Om mijn karakter te verbeteren, spijt te betuigen, anderen te vergeven, slechte gewoontes los te laten en te vervangen door goede gewoontes. Ik stem ermee in om mijn dagelijkse handelingen bij te houden, mezelf te beheersen en mezelf te motiveren om elke dag meer te doen met de juiste intentie.

Ondertekend door:

Datum:

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

Leid ons naar het rechte pad

Welkom bij je ramadanreis

In de naam van Allah, de Verhevene, de Barmhartige.

Deze ramadanplanner is zorgvuldig en speciaal voor jou samengesteld om je te helpen een levensveranderende ramadan te beleven, insjallah.

Ramadan is een bijzondere periode waarin we ontdekken wie we werkelijk zijn. We ontdekken de persoon die Allah heeft vormgegeven. Of zoals wij van Towards Faith graag zeggen: 'Ramadan is een glimp van de persoon die je elke dag zou kunnen zijn.'

Laten we aan de slag gaan en je helpen om de beste versie van jezelf te worden.

Met dua's en vrede,

het team van Towards Faith

BEKIJK VOORDAT
JE BEGINT DE TUTORIAL

Voer het onderstaande websiteadres in op je smartphone, tablet of laptop en bekijk onze tutorial over hoe je deze ramadanplanner het best kunt gebruiken.

ramadan.towards.faith

Leefregels voor een inspirerende, zinvolle en levensveranderende ramadan

Verruim je
comfortzone
van ibadah

Geloof dat je
een ware
gelovige
kunt zijn

Sta stil bij het
leven van de
profeet SAW
ﷺ

Slaap minder,
bid meer

Als je niet
plant, zal
je plan
mislukken

Reflecteer op
Allah en jouw
doel

Leer
accepteren
en loslaten

Doe aan dua
– ramadan is
de maand van
vergeving

Doe
voortdurend
aan dhikr

Luister
naar je ziel

Uit je
dankbaarheid

Geef van wat
je het meest
liefhebt

Vergeef anderen
om je heen

Gedenk je
ouders en
hoeders

Ontwikkel
gewoontes
of laat ze los

Lees de Koran
alsof die speciaal
voor jou is
geopenbaard

Deze inspirerende planner gebruiken

De ramadanplanner neemt je stap voor stap mee door de ramadan. Om je op die reis te kunnen begeleiden, raden we aan dat je:

- 1. de delen doorbladert:** elke fase neemt je mee op een reis naar de ramadan en verder. Blader erdoorheen zodat je weet wat we voor je in petto hebben.
- 2. elke dag tijd vrijmaakt:** bepaal hoe en wanneer je deze planner wilt gebruiken om alles uit je reis te halen.
- 3. deze planner als een metgezel ziet:** zichtbaarheid zorgt ervoor dat je op de juiste weg blijft en je ramadandoelen bereikt.



Hoe deze planner is opgebouwd

Deze planner biedt je een routekaart voor een betekenisvolle en transformerende ramadan.

VOOR DE RAMADAN: De maand sha'aban	1
FASE 1: Kennis voor je ramadanreis	7
FASE 2: Reflectieve oefeningen voor de ramadan	19
FASE 3: Ramadandoelen en dua's	29
FASE 4: Je 30-daagse ramadanplanner	39
FASE 5: Bezinning en Eid	113
FASE 6: Shawwal-actieplan voor na de ramadan	121

VOOR DE RAMADAN

De maand sha'aban — de start van je reis naar de ramadan

Kennis voor de maand sha'aban en ideeën voor een praktisch plan om Allah weer regelmatig te eerbiedigen.

'De profeet Mohammed (ﷺ) antwoordde: "Sha'aban is een maand tussen rajab en ramadan en wordt door veel mensen veronachtzaamd. En het is een maand waarin een verslag van de daden (van mensen) wordt aangeboden aan de Heer van het universum, dus ik hoop dat mijn daden worden gepresenteerd op een moment dat ik aan het vasten ben."

(Abu Dawud)

FASE 1

Kennis voor je ramadan reis

Een korte, krachtige kennis-
making met de ramadan. Volg de
routekaart voor de ramadan en
zeg belangrijke dua's op om
kracht te krijgen.



**‘Mijn Heer,
doe mij
toenemen
in kennis.’**

Soera Taha (20:114)

De reis van ramadan

'De reis is ramadan. De bestemming is Allah.'

Van adah naar ibadah

Vasten in de maand ramadan is een van de vijf zuilen van de islam. Het is een maand waarin we op een betekenisvolle manier contact zoeken met Allah. Het hele jaar door vereren we Allah uit gewoonte, maar nu eren we Allah bewust. De ramadan helpt ons om ons vol liefde over te geven aan Allah, om dingen niet langer uit gewoonte (adah) te doen en om Allah bewust te eren (ibadah).

Krijg het tintelende taqwa-gevoel

Stel je voor dat je zo dicht bij Allah kunt komen dat je zijn aanwezigheid herkent in alles wat je in je leven doet. Als we wakker worden, mensen ontmoeten, met problemen worden geconfronteerd of verschillende gevoelens ervaren. De ramadan leert ons om Allah op te nemen in ons leven. Om ervoor te zorgen dat hij onze belangrijkste prioriteit wordt. Dat is wat het betekent om taqwa te verwerven. 'Jullie die geloven! Aan jullie is voorgeschreven te vasten, zoals het was voorgeschreven aan hen die er voor jullie waren – misschien zullen jullie godvrezend zijn.' (2:183)

Een goed begin voor het jaar dat voor je ligt!

De ramadan is niet zomaar een maand; het is een periode van transformatie. We krijgen een kans om een nieuwe start te maken en ons ware doel en onze visie voor het leven opnieuw vorm te geven. Ramadan bereidt ons op de overige elf maanden voor door ons discipline en zelfbeheersing bij te brengen. Je kunt de ramadan zien als springplank voor de rest van het jaar.

FASE 4

Je 30-daagse ramadan planner

Een simpele, goed haalbare, praktische dagelijkse planning voor de ramadan om al je vereringen uit te voeren en je doelen te bereiken.

**Maak in je hart de intentie
om de hele maand te vasten.
En zeg deze dua op als je
de nieuwe maan van de
ramadan ziet.**

اللَّهُمَّ أَهْلِلْهُ عَلَيْنَا بِالْإِيمَانِ وَالسَّلَامَةِ
وَالْإِسْلَامِ رَبِّي وَرَبُّكَ اللَّهُ

**‘O Allah, laat de nieuwe maan
op ons schijnen met zegeningen,
geloof, veiligheid en overgave.’
[Gericht naar de nieuwe maan:]
‘Mijn heer en jouw heer is Allah.’**

Sahih At-Tirmidhi

De avond waarop de ramadan begint

Er is maar één moment nodig om de loop van je leven te veranderen.

Je zult het niet vinden. Het zal jou vinden.

Deze momenten komen vaker wel dan niet in de nachten en dagen van de ramadan. Waarin alle dingen die niet logisch leken uiteindelijk duidelijk worden. Waarin alle misstappen in je leven uiteindelijk de juiste stappen worden. Waarin alle puzzelstukjes die niet helemaal in elkaar pasten eindelijk een beeld beginnen te vormen.

Imam Ghazali zei: ‘Dat wat voor jou bedoeld is, zal je bereiken, zelfs als het zich onder twee bergen bevindt.’ Soms denk ik dat wij zelf die berg zijn. We stoppen ons ware begrip en onze ware reis naar God weg in een deel van onszelf dat het niet wil begrijpen of de logica ervan wil zien.

Nu op deze mooie avond de ramadan begint, beginnen we het te zien, niet met onze ogen maar met ons hart. Ons spirituele zicht neemt toe met de verering van Allah.

Dat moment begint nu.

*Op het moment
dat de ramadan
begint met
de maghrib.*



**‘Welke weldaden van jullie beider Heer loochenen jullie dan?’
(55:13)**

DAGELIJKSE TAKEN EN DOELEN

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

HOE VERLIEP MIJN DAG OP EEN SCHAAL VAN 1 TOT 5?



REFLECTIE OP DE DAG

Ramadan dag 5



DAGPLANNING

Avond

Tijd _____

Nacht

Tijd _____

Ochtend

Tijd _____

Middag

Tijd _____

VASTEN

Ja Nee

Vasten inhalen

Fidyah geven

GEBEDEN

Maghrib

Isha

Taraweeh # _____

Fajr

Dhuhr

Asr

KORAN

Vers Soera Djuz

SOENNAGEWOONTES

Ochtend-dhikr

Bewegen

Gezond eten

Liefdadigheid

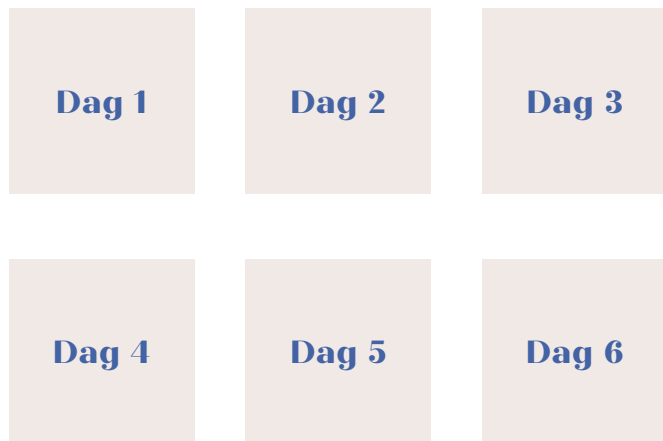
Avond-dhikr

Woedoe voor slapengaan

ZES NAFIL (VRIJWILLIGE) VASTENDAGEN

Het wordt aanbevolen om zes dagen van de maand shawwal te vasten, omdat deze lofwaardige daad leidt tot een rijkelijke beloning. Het is echter niet noodzakelijk om zes aaneengesloten dagen zonder onderbreking te vasten. Je kunt op elk moment van de maand vasten wanneer het je uitkomt. Vink de dagen na het vasten af.

De profeet (vrede zij met hem) zou hebben gezegd: 'Voor wie tijdens de maand ramadan heeft gevast en er dan zes dagen (vasten) tijdens shawwal aan toevoegt, is het alsof hij het hele jaar heeft gevast.'
(Opgetekend door Muslim)



FASE 6

Shawwal actieplan voor na de ramadan

Een slim plan om je spiritualiteit na de ramadan voort te zetten in de maand shawwal.
