

Ramadan Journal

Ervaar het vasten



Children of Irfanah

*Dit is voor mijn man Nuri. Mijn liefde.
Zijn terugkeer naar de Islam is mijn inspiratie.*



*Inilah buat mama dan papa jang beta sayang.
“O mijn Heer, schenk hun Genade, zoals zij mij opvoedden toen ik klein was.”*

Assalaam alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh,

Welkom bij deze Ramadan Journal, een toegewijde metgezel tijdens de heilige maand van Ramadan.

Deze maand staat symbool voor diepe spirituele verbondenheid, zelfreflectie en verbetering. Met deze journal nodigen we je uit om de waardevolle momenten, uitdagingen en inzichten van je reis vast te leggen.

Ramadan is meer dan alleen het vasten van zonsopgang tot zonsondergang. Het is een tijd van introspectie, een periode waarin we onze relatie met Allah subhanahu wa ta'ala verdiepen en onze innerlijke kracht aanboren om te groeien. Hier zul je ruimte vinden om je gedachten, gebeden en ervaringen te delen, en zo je spirituele reis te verrijken.

Elke dag biedt nieuwe kansen om te reflecteren op je vasten, je gebeden, je lezingen van de Qur'an en je interacties met anderen. Deze momenten van bezinning zullen je helpen om de diepgaande betekenis van Ramadan te omarmen en te waarderen.

Terwijl je door deze journal bladert, moedigen we je aan om eerlijk te zijn, open te staan voor groei en jezelf te omarmen in al je menselijke imperfecties.

Laat dit journaal een weerspiegeling zijn van je toewijding, je innerlijke kracht en je verbondenheid met Allah swt.

Moge deze heilige maand je hart vullen met vrede, liefde en zegeningen.

Wa'alaikum salaam,

Fadilah

RAMADAN

30 dagen Qur'an challenge

DAG 1

Reciteer 1 Hadith in een dag

DAG 2

Lees Surah al-Fatiha en reflecteer op de betekenis

DAG 3

Zoek een vers over vergeving en schrijf het op

DAG 4

Lees de tien verzen van Surah Al-Imran (3:190-200) en noteer wat je hebt geleerd

DAG 5

Memoriseer een kort vers en herhaal het dagelijks

DAG 6

Lees Surah Al-Mulk (67) en denk na over de schepping van Allah swt

DAG 7

Zoek een vers dat je troost biedt en schrijf er een zelfreflectie bij

DAG 8

Lees Surah Ar-Rahman (55) en overdenk de genade van Allah swt

DAG 9

Vind een vers in de Qur'an over dankbaarheid

DAG 10

Lees Surah Al-Baqarah (2:197) en overdenk de betekenis van de bedevaart

DAG 11

Zoek een vers over geduld en schrijf over een situatie waar je geduldig was

DAG 12

Lees Surah Al-Hujurat (49) en overdenk het belang van goede manieren

DAG 13

Zoek een vers dat je inspireert en deel het met een vriend(in)

DAG 14

Lees Surah Al-Kahf (18) en begrijp de lessen van de zeven slapers

DAG 15

Reflecteer op de betekenis van Ayat-ul-Kursi (2:255)

DAG 16

Lees Surah Yusuf (12) en begrijp de boodschap van het verhaal van Profeet Yusuf (vzmh)

DAG 17

Zoek een vers over naastenliefde en voer een goede daad uit voor iemand anders

DAG 18

Memoriseer de eerste tien verzen van Surah Al-Alaq (96)

DAG 19

Zoek een vers over hoop en deel het met iemand die het nodig heeft

DAG 20

Lees Surah Al-Anfal (8) en denk na over het belang van samenwerking

DAG 21

Vind een vers over nederigheid en deel een moment waarin je nederig was

DAG 22

Zoek een vers over goed gedrag en pas het toe in je dagelijkse leven

DAG 23

Zoek een vers over het belang van kennis en neem jezelf voor om iets nieuws te leren

DAG 24

Lees Surah Al-Isra (17) & reflecteer op de nachtelijke reis van Profeet Muhammad (vzmh)

DAG 25

Memoriseer een vers dat je kracht geeft en herhaal het in moeilijke momenten

DAG 26

Lees Surah Al-Mumtahanah (60) en begrijp de principes van loyaliteit

DAG 27

Lees Surah Al-Ma'idah (5) en begrijp de voorschriften met betrekking tot voedsel

DAG 28

Zoek een vers over het belang van kennis en neem jezelf voor om iets nieuws te leren

DAG 29

Lees Surah Al-Isra (17) en reflecteer op de reis van de Profeet Muhammad (vzmh)

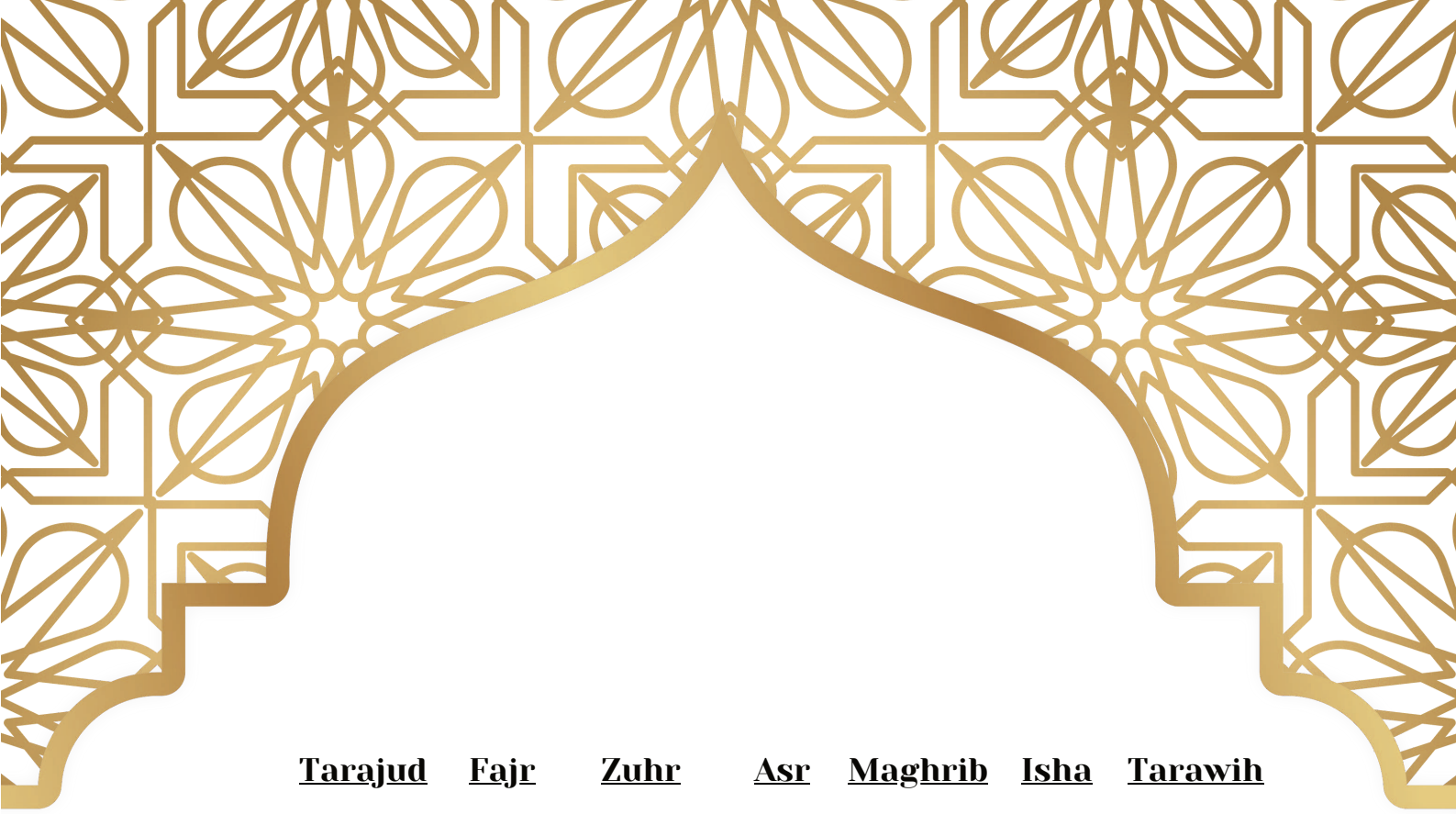
DAG 30

Zoek een vers over berouw en schrijf een berouwvolle brief

WANNEER DE QUR'AN WORDT GERECEITEERD TIJDENS HET RAMADAN-SEIZOEN, BID IK DAT ONZE HARTEN EN GEDACHTEN INSTEMMEN MET WAT WE LEZEN EN DAT WE HET PRAKTISEREN IN ONS LEVEN.

RAMADAN KAREEM!





	<u>Tarajud</u>	<u>Fajr</u>	<u>Zuhr</u>	<u>Asr</u>	<u>Maghrib</u>	<u>Isha</u>	<u>Tarawih</u>
Dag 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dag 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoe ga ik om met afleidingen tijdens het gebed?

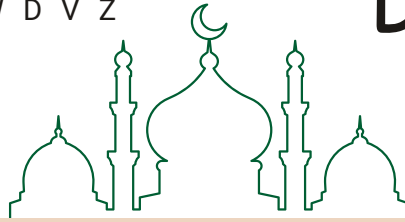
- a) Focus op herinneringen aan Allah swt;
- b) Probeer afleiding te vermijden
- c) Laat de afleidingen toe en richt je later op het gebed.



Datum: _____

Z M D W D V Z

DAG 1



HOE WAS MIJN CONCENTRATIE TIJDENS HET GEBED VANDAAG?

HOE VOELDE MIJN LICHAAM TIJDENS HET VASTEN VANDAAG?

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR

WELKE PERSOONLIJKE OBSTAKELS
HEB IK VANDAAG OVERWONNEN?

QUR'AN RECITATIE



HOE KAN IK MIJN CONCENTRATIE TIJDENS HET GEBED VERBETEREN?

WATER INNAME

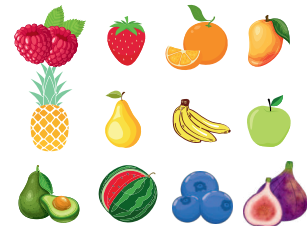


MIJN RAMADAN DOELEN VOOR MORGEN



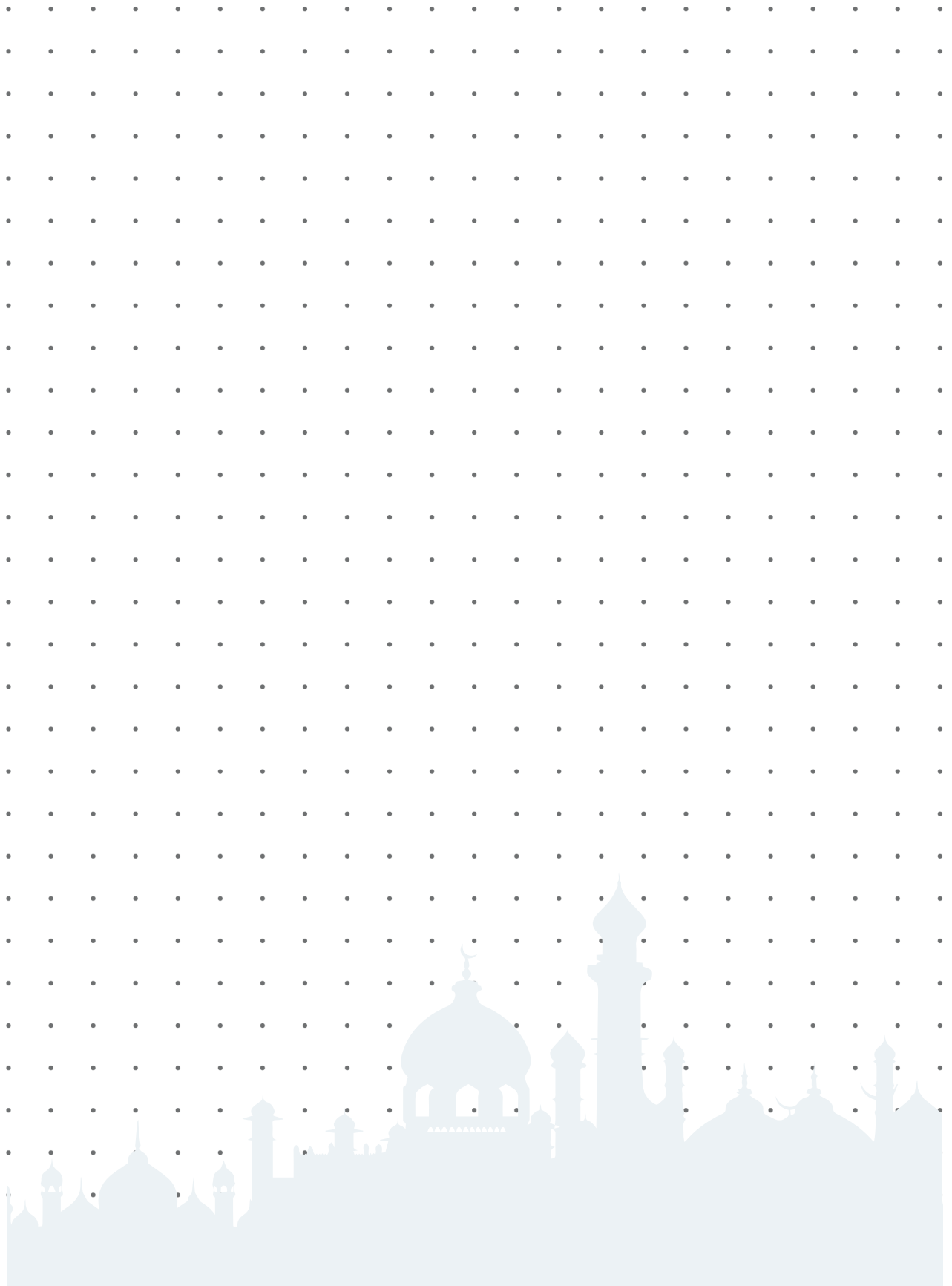
WELK VERS UIT DE QUR'AN HEEFT MIJ VANDAAG HET MEEST
GEINSPIREERD EN WAAROM?

FRUIT INNAME



VERTROUW OP ALLAH SWT'S GENADE EN LEIDING
TIJDENS JE REIS DOOR RAMADAN.

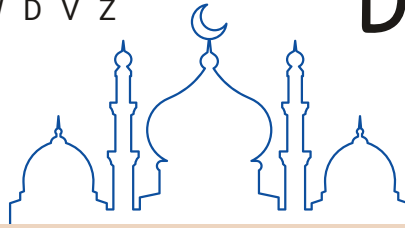
BULLET PAGINA



Datum: _____

Z M D W D V Z

DAG 2




OP WELKE MANIEREN KAN IK MIJN GEBEDEN MEER BETEKENISVOL MAKEN?

HOE VERLIEP MIJN VASTENDAG VANDAAG?

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR

 _____

 _____

 _____

WELKE NIEUWE INZICHTEN HEB IK
OVER MEZELF VERKREGEN?

QUR'AN RECITATIE



HOE HELPT VASTEN MIJ OM ZELFDISCIPLINE TE ONTWIKKELEN?

WATER INNAME

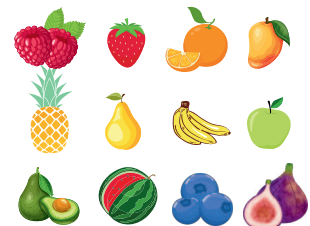


MIJN RAMADAN DOELEN VOOR MORGEN



WELKE NIEUWE INTERPRETATIES HEB IK ONTDEKT IN DE VERZEN DIE IK LAS?

FRUIT INNAME



ONTHOUD DAT ELK MOMENT VAN VASTEN
EEN DAAD VAN LIEFDE EN GEHOORZAAMHEID IS
AAN ALLAH SWT.

BULLET PAGINA

