



Farid Abou Ayman



Eindhoven

Hoe maak ik een Ramadan plan?

Samen tevreden voor Allah's tevredenheid

Agenda

- Waarom vasten tijdens de maand Ramadan?
- Wat is “vasten”?
- Ramadan is de maand van het je bewust zijn van Allah
- Taqwa, wat is dat?
- Ramadan is de maand van de Quraan
- Valkuilen in de maand Ramadan
- Hoe maak ik een plan?
- Hoe houd ik me aan mijn plan?

Wat is “vasten”?

Letterlijk: onthouding

- Je onthouden van eten, drinken, geslachtsgemeenschap gedurende een bepaalde tijd
- Maar ook: je onthouden van roddel, laster, leugens, geweld en kwaadwillendheid

إِذَا أَصْبَحَ أَحَدُكُمْ يَوْمًا صَائِمًا فَلَا يَرُفُثُ وَلَا يَجْهَلُ فَإِنْ أَمْرُؤُ شَاتَمَهُ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ إِنِّي صَائِمٌ

Ṣaḥīḥ Muslim 1151

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

“Wie kwade spraak en slechte daden niet opgeeft, Allah heeft het niet nodig dat deze persoon zijn eten en drinken opgeeft”

Sahih al-Bukhari 1903

Waarom vasten tijdens de maand Ramadan?

Waarom vasten tijdens de maand Ramadan?

Het moet!

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

O jullie die geloven, het vasten is voorgeschreven voor jullie zoals het voorgeschreven was voor degenen voor jullie zodat jullie taqwa zullen hebben

Allah zegt in een Hadieth Qoedsi: **“Alle daden van de zoon van Aadam (de mens) zijn voor hem, behalve het vasten, dat is voor Mij en Ik geef er beloning voor.”**

Vasten heeft een speciale positie bij Allah!

Vasten in de maand Ramadan wist alle zonden daarvoor

من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه

Wie de maand Ramadan vast met oprecht geloof en rekenend op (Allah's) beloningen, zijn voorgaande zonden zullen vergeven worden

Maar het allerbelangrijkste doel van vasten is ...

Ramadan is de maand van het bewust zijn van Allah

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Taqwa, wat is dat?

- Godsvrees? Godsvrucht?
- Mindfulness. **Bewustzijn!**
- Wegblijven van datgene wat Allah ontevreden maakt
- Taqwa bevindt zich in het hart
- Zorg ervoor dat je hart goed is (zacht)
- Heethoofden met een koud hart komen het paradijs niet in

- <https://nl-nl.facebook.com/alyaqeenweb/videos/taqwa-ware-godsvrees-voor-allah/1099257383446538/>

Ramadan is de maand van de Quraan

- Quraan lezen levert veel hasanaats op. Elke letter weer
- Probeer te begrijpen wat Allah zegt in zijn boek en onthoud het. Spreek er met elkaar over!
- Voer uit wat je geleerd hebt

Beloningen

- Wie maar een dag omwille van Allah vast, zal zeventig jaar van het Vuur verwijderd worden. Laat staan de hele maand vasten!
- Het vasten doet voorspraak voor de dienaar op de Dag des Oordeels, net zolang totdat de dienaar het Paradijs zal binnentreden.
- Het Paradijs kent een Poort die ar-Rayyaan heet. Hierdoor treden alleen de vastenden binnen.
- Vasten in de maand Ramadan doet alle voorgaande zonden wissen.
- In de maand Ramadan openen de Poorten van het Paradijs en sluiten de Poorten van de Hel.
- In de maand Ramadan worden de smeebeden van de vastenden verhoord.

Zorg dat jou deze beloning, die Allah speciaal klaar heeft gemaakt voor de vastenden, toekomt. Stroop je mouwen op, bereid je goed voor en ga hiermee actief aan de slag.

Haal het maximale uit deze gezegende maand

Begin met een oprechte intentie

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ، وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ".

Daden worden beoordeeld naar hun intentie. En elke man krijgt datgene wat hij bedoelde. Wie verhuist voor Allah en de Profeet (saws), zijn verhuizing zal omwille van Allah en de profeet zijn. En wie verhuist voor een werelds doel of om een vrouw te trouwen, zijn verhuizingen zal zijn omwille van datgene waarvoor hij verhuist.

Allah accepteert een daad alleen als die zuiver en alleen voor Hem bedoeld is

Al Ikhlaas

Houd je intentie puur!

Maak een plan!

Hoe maak ik een plan?
Wees SMART!

Hoe maak ik een plan?

Wees SMART!

- **S**pecifiek
 - **M**eetbaar
 - **A**chievable. Haalbaar
 - **R**elevant
 - **T**ijdgebonden
-
- Wie, wat, hoe(veel), wanneer?

Meest geliefde daden zijn ...

Haalbare daden

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَ إِنْ قَلَّ

De meest geliefde daden bij Allah zijn degene die je vaak kunt doen ook al zijn ze klein

Hoe houd ik me aan mijn plan?

SMART

- Schrijf je plan op!
- Hang het op! Op een voor jou zichtbare locatie. Bv je slaapkamerdeur.
- Kijk elke dag voor het slapen gaan wat je bereikt hebt
- Wees positief
- Raak niet ontmoedigd door tegenslagen
- Kijk of het verstandig is om bij achterstand in te halen of je einddoel aan te passen
- Wees je bewust van Allah:
 - Zijn Rahma en beloning zijn groter dan zijn bestraffing

Blauwdruk van een (klein) plan

Kies een doel dat relevant is voor de Ramadan. (R)

Wat ga ik doen? (wees Specifiek)

Wie of wat heb ik nodig? (Wees ook hier Specifiek)

Wanneer ga ik het doen? (Tijd: wanneer en hoe vaak)

Deel je doel op kleine stapjes die je aankan (Haalbaar, A)

Hoe ga ik het doen? (Meetbaar. Gebruik cijfers en getallen)

Geniet van elke behaalde stap

Voorbeeld plan

Quraan lezen

Ramadan is de maand van de quraan. (R)

Wat ga ik doen? Ik ga de helft van de quraan uitlezen (S)

Wie of wat heb ik nodig? Quran met vertaling in het nederlands (S)

Wanneer ga ik het doen? elke dag voor de maghreb (T)

Ik deel de quraan op in 30 delen. 10 bladzijden lezen kost minder dan een half uur. (haalbaar, A)

Hoe ga ik het doen? 10 bladzijden voor maghreb (M)

Valkuilen in de maand Ramadan

- Shaitaan is geketend tijdens de maand Ramadan
- Toch nemen we altijd onszelf overall mee naartoe inclusief emoties, krachten en zwaktes

Valkuilen in de maand Ramadan

Hoe laat ik mijn emoties het werk doen?

- 7 Primaire Emoties
 - Angst
 - Boosheid
 - Blijdschap
 - Verdriet
 - Afkeer
 - Schaamte
 - Verrassing

- Prikkel
 - Lusten
 - Pijn
 - Honger

Emoties nuttig laten werken

Proces van “sabr”

Wat gebeurde er (trigger)?	
Welke primaire emotie voelde je en waar?	
Wat deed je als resultaat?	
Welke behoefte was er denk je?	
Wat deed je om in de behoefte te voorzien?	
Welke actie onderneem je?	



MOSKEE ARRAHMAAN EINDHOVEN

