

# Ramadan planner



[www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl)  
Ramadan 2018



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamoe alaikoem warahmatoe Allahi wa Barakatoeh

In de maand Ramadan zijn er zoveel gezegende momenten die we niet moeten én willen missen. Happy Organized Home heeft daarom speciaal voor de maand Ramadan een Ramadanplanner ontworpen.

Deze Ramadanplanner is een hulpmiddel om concrete doelen vast te stellen, hierdoor kun je bewuster van deze maand genieten. Stel doelen op (of taken) die je graag wilt bereiken en bedenk ook vooral hoe je de laatste 10 dagen van de Ramadan jouw aanbedding kunt intensiveren.

Ik hoop dat deze Ramadanplanner je van dienst zal zijn en dat je al jouw doelen zult realiseren.

Moge Allah het van ons accepteren

Wa salaam

[www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl)

Ps. Vergeet niet de voltooide doelen en taken af te vinken, dit zal een gevoel van voldoening geven!

Deze ramadanplanner is samengesteld door [www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl) en gratis te downloaden op [www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl) je mag het kopiëren en via alle wegen verspreiden. Je mag geen wijzigingen aanbrengen en het mag niet te koop aangeboden worden. Happy Organized Home behoudt alle recht op haar werk.

**Download gratis op [www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl)**

# Doelen van de Ramadan

## Om beloond te worden

De profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem) zei: "(Allah zegt) het vasten is voor Mij en Ik geef er beloning voor." (Al-Boekhaarie en Moeslim). Dit doelt op de grootsheid van de beloning van Allah. Het feit dat Allah zegt dat Hij het vasten belooft, duidt op de grootte van de beloning die de vastende te wachten staat.

## Het wissen van zonden

De profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem) zei: "Wie (de maand) Ramadan vast, uit geloof (in Allah) en rekenende op Zijn beloning, al zijn voorgaande zonden zullen hem vergeven worden." (Al-Boekhaarie en Moeslim).

## Voor het verkrijgen van Taqwah

Allah zegt: "Het vasten is jullie voorgeschreven, zoals het degenen die voor jullie waren was voorgeschreven, opdat jullie godvrezend zullen zijn." (Soerat al-Baqarah: 183). De Profeet (vrede zij met hem) zei: "Wie leugens en vulgaire taal en het handelen ernaar niet laat, hoeft van Allah ook zijn eten en drinken niet te laten." (Al-Boekhaarie). Het ware vasten weerhoudt de persoon daarentegen van het begaan van zonden. De Profeet (vrede zij met hem) zegt: "Het vasten is een bescherming, laat hem niet schelden, en laat hem geen daad van onwetendheid verrichten..." (Al-Boekhaarie en Moeslim)

## Het trainen van het eigen ego

Eén van de grootste doelstellingen van de maand Ramadan is om onze ego te trainen en discipline te kweken.

## Denken aan de minderbedeelden

Door het vasten ervaren wij wat honger en dorst is, hierdoor zijn we ons bewust van wat de minderbedeelden dagelijks moeten ervaren.

# Qor-aan Uitlezen

Dag	Hizb	Lezen
1 Ramadan	1 - 3	Soerat 1 vers 1 tot Soerat 2 vers 202
2 Ramadan	4 - 6	Soerat 2 vers 203 tot Soerat 3 vers 92
3 Ramadan	7 - 9	Soerat 3 vers 93 tot Soerat 4 vers 87
4 Ramadan	10 - 12	Soerat 4 vers 88 tot Soerat 5 vers 81
5 Ramadan	13 - 15	Soerat 5 vers 82 tot Soerat 6 vers 165
6 Ramadan	16 - 18	Soerat 7 vers 1 tot Soerat 8 vers 40
7 Ramadan	19 - 21	Soerat 8 vers 41 tot Soerat 10 vers 25
8 Ramadan	22 - 24	Soerat 10 vers 26 tot Soerat 12 vers 52
9 Ramadan	25 - 27	Soerat 12 vers 53 tot Soerat 16 vers 50
10 Ramadan	28 - 30	Soerat 16 vers 51 tot Soerat 18 vers 74
11 Ramadan	31 - 33	Soerat 18 vers 75 tot Soerat 21 vers 112
12 Ramadan	34 - 36	Soerat 22 vers 1 tot Soerat 25 vers 20
13 Ramadan	37 - 39	Soerat 25 vers 21 tot Soerat 28 vers 50
14 Ramadan	40 - 42	Soerat 28 vers 51 tot Soerat 33 vers 30
15 Ramadan	43 - 45	Soerat 33 vers 31 tot Soerat 37 vers 144
16 Ramadan	46 - 48	Soerat 37 vers 145 tot Soerat 41 vers 46
17 Ramadan	49 - 51	Soerat 41 vers 47 tot Soerat 48 vers 17
18 Ramadan	52 - 54	Soerat 48 vers 18 tot Soerat 57 vers 29
19 Ramadan	55 - 57	Soerat 58 vers 1 tot Soerat 71 vers 28
20 Ramadan	58 - 60	Soerat 72 vers 1 tot Soerat 114 vers 6

Bij deze Qor-aan planning (voor het uitlezen van de Qor-aan in de maand Ramadan) is er rekening gehouden met de menstruatieperiode.

# Ramadan Goals

Dag 1 Ramadan		Dag 2 Ramadan		Dag 3 Ramadan	
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Dag 4 Ramadan		Dag 5 Ramadan		Dag 6 Ramadan	
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Dag 7 Ramadan		Soennen van de vrijdag			
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Ghoesl	<input type="checkbox"/>	Soerat al-Kahf reciteren
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Vroeg naar de moskee gaan		
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Veel smeekbeden verrichten op het moment dat de Imaam de preekstoel bestijgt, tijdens de tussenpauze en aan het einde van de preek, tijdens de soedjoed en voor het Maghreb-gebed		
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Vredesgroeten en zegening uitspreken over de profeet ﷺ		

### Doelen van week 1 Ramadan

Extra gebeden	1	2	3	4	5	6	7
Soennah gebed Fadjr							
Salaat Ad-Doha							
Soennah gebed Dhor							
Soennah gebed Maghreb							
Soennah gebed 'Ishaa-e							
Taraweeh'							
Witr							
Smeekbeden	1	2	3	4	5	6	7
Adzkar asSabah' (ochtend)							
Adzkar alMasa-e (avond)							
Smeekbeden							
Extra	1	2	3	4	5	6	7
Een boek lezen							
Hadith doornemen							
Qor-aan lezen							
Liefdadigheid							
Menstruatie							

### Memoriseren van de Qor-aan


Soerat  
Vers ... tot vers ...

### Bijzonder weekproject

De Profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem) zei: **"Wie (de maand) Ramadan vast, uit geloof (in Allah) en rekenende op Zijn beloning, al zijn voorgaande zonden zullen hem vergeven worden."** (Al-Boekharie en Moeslim)

# Ramadan Goals

Dag 8 Ramadan		Dag 9 Ramadan		Dag 10 Ramadan	
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Dag 11 Ramadan		Dag 12 Ramadan		Dag 13 Ramadan	
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Dag 14 Ramadan		Soennen van de vrijdag			
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Ghoesl	<input type="checkbox"/>	Soerat al-Kahf reciteren
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Vroeg naar de moskee gaan		
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Veel smeekbeden verrichten op het moment dat de Imaam de preekstoel bestijgt, tijdens de tussenpauze en aan het einde van de preek, tijdens de soedjoed en voor het Maghreb-gebed		
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Vredesgroeten en zegening uitspreken over de profeet		

### Doelen van week 2 Ramadan

Extra gebeden	8	9	10	11	12	13	14
Soennah gebed Fadjr							
Salaat Ad-Doha							
Soennah gebed Dhor							
Soennah gebed Maghreb							
Soennah gebed 'Ishaa-e							
Taraweeh'							
Witr							
Smeekbeden	8	9	10	11	12	13	14
Adhkar asSabah' (ochtend)							
Adhkar alMasa-e (avond)							
Smeekbeden							
Extra	8	9	10	11	12	13	14
Een boek lezen							
Hadith doornemen							
Qor-aan lezen							
Liefdadigheid							
Menstruatie							


### Memoriseren van de Qor-aan

Soerat  
Vers ... tot vers ...

### Bijzonder weekproject

Abdoellaah ibn 'Omar (moge Allah tevreden met hem zijn) overleverde dat de Profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem) zei: **"Maak Witr tot jouw laatste gebed in de nacht."** (Al-Boekharie en Moeslim)

# Ramadan Goals

Dag 15 Ramadan		Dag 16 Ramadan		Dag 17 Ramadan	
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Dag 18 Ramadan		Dag 19 Ramadan		Dag 20 Ramadan	
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Dag 21 Ramadan		Soennen van de vrijdag			
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Ghoesl	<input type="checkbox"/>	Soerat al-Kahf reciteren
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Vroeg naar de moskee gaan	<input type="checkbox"/>	Veel smeekbeden verrichten op het moment dat de Imaam de preekstoel bestijgt, tijdens de tussenpauze en aan het einde van de preek, tijdens de soedjoed en voor het Maghreb-gebed
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	Vredesgroeten en zegening uitspreken over de profeet		
<input type="checkbox"/>	_____				

Doelen van week 3 Ramadan	

Extra gebeden	15	16	17	18	19	20	21
Soennah gebed Fadjr							
Salaat Ad-Doha							
Soennah gebed Dhor							
Soennah gebed Maghreb							
Soennah gebed 'Ishaa-e							
Taraweeh'							
Witr							
Smeekbeden	15	16	17	18	19	20	21
Adhkar asSabah (ochtend)							
Adhkar alMasa-e (avond)							
Smeekbeden							
Extra	15	16	17	18	19	20	21
Een boek lezen							
Hadith doornemen							
Qor-aan lezen							
Liefdadigheid							
Menstruatie							

Memoriseren van de Qor-aan	
Soerat Vers ... tot vers ...	
Bijzonder weekproject	

De Profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem) zei: "(Allah zegt) Het vasten is voor Mij en ik geef er beloning voor." (Al-Boekharie en Moeslim)

# Ramadan Goals

Dag 22 Ramadan	Dag 23 Ramadan	Dag 24 Ramadan
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Dag 25 Ramadan	Dag 26 Ramadan	Dag 27 Ramadan
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Dag 28 Ramadan	Dag 29 Ramadan	Dag 30 Ramadan
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Doelen van week 4 Ramadan
Soennen van de vrijdag
<input type="checkbox"/> Ghoesl <input type="checkbox"/> Soerat al-Kahf reciteren <input type="checkbox"/> Vroeg naar de moskee gaan <input type="checkbox"/> Veel smeekbeden verrichten op het moment dat de Imaam de preekstoel bestijgt, tijdens de tussenpauze en aan het einde van de preek, tijdens de soedjoed en voor het Maghreb-gebed <input type="checkbox"/> Vredesgroeten en zegening uitspreken over de profeet ﷺ

Extra gebeden	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Memoriseren van de Qor-aan
Soennah gebed Fadjr										Soerat Vers ... tot vers ...
Salaat Ad-Doha										
Soennah gebed Dhor										
Soennah gebed Maghreb										
Soennah gebed 'Ishaa-e										
Taraweeh'										Bijzonder weekproject
Witr										
Smeekbeden	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Adhkar asSabah (ochtend)										
Adhkar alMasa-e (avond)										
Smeekbeden										
Extra	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Een boek lezen										
Hadith doornemen										
Qor-aan lezen										
Liefdadigheid										
Menstruatie										

De Profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem): **"Het vasten is een bescherming, laat hem niet schelden, en laat hem geen daad van onwetendheid verrichten..."** (Al-Boekharie en Moeslim)



# Smeekebeden

Bij het verbreken van het vasten / iftar

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَ ابْتَلَّتِ العُرُوقُ، وَ ثَبَتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللهُ

Dha-haba addhama-oe wabtallatie l-'oerooqoe, wa thabata al-adjroe inshaa-e Allah

Smeekebede voor de laatste 10 dagen van de Ramadan

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ مُجِبُّ العَفْوِ فَاعْفُ عَنِّي

Allaahoemma innaka 'Afoewwoen toeh'ibboe l-'Afwa, fa'foe 'annie

Qunoot smeekebede tijdens het witr gebed

اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيْمَنْ هَدَيْتَ وَعَافِنِي فِيْمَنْ عَافَيْتَ وَتَوَلَّنِي فِيْمَنْ تَوَلَّيْتَ  
وَبَارِكْ لِي فِيْمَا أَعْطَيْتَ وَقِنِي شَرَّ مَا قَضَيْتَ فَإِنَّكَ تَقْضِي وَلَا يُقْضَى عَلَيْكَ  
إِنَّهُ لَا يَدُلُّ مَنْ وَالَيْتَ وَلَا يَعِزُّ مَنْ عَادَيْتَ تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ

Allaahoemma hdinie fiemen hadayta wa 'aafinie fiemen 'aafayta wa  
tawallanie fiemen tawallayta wa baarik lie fiemaa a'tayta wa qinie  
sharra maa qadhayta fa iennaka taqdhie wa laa yoeqdha 'alayk, innahoe  
laa yadhielloe men waalayta wa laa ya'iezzoe men 'aadayta tabaarakta  
rabbanaa wa ta'aalayta

Overgeleverd door 'Aa-ieshah  
(moge Allah tevreden met haar zijn)  
dat de boodschapper van Allah,  
Allahs Vrede en Zegen zij met hem  
zei: "De meest geliefde daden bij  
Allah zijn de daden die constant  
worden verricht ook al zijn ze klein"

Overgeleverd door Moeslim

[www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl)

# Tijdbesparende tips: de keuken in de Ramadan

Het is elke dag een uitdaging om in de Ramadan goed op koers te blijven wat Ibadah (aanbidding) betreft. Je bent de hele dag bezig met werken, studeren, het verzorgen van de kinderen en klusjes in het huishouden. Aan het einde van de dag ben je vooral in de keuken te vinden en ben je bezig met het bereiden van een iftarmaaltijd voor jouw gezin. Eenmaal alles bereid is, moet je de tijd, kracht en energie zien te vinden voor Ibadah. Eigenlijk willen we in de Ramadan ons niet alleen bezig houden met koken maar zouden we ons ook meer willen concentreren op andere zaken zoals het bidden van Taraweeh', het reciteren van de Qor-aan en het verrichten van Dhikr.

De Ramadan draait uiteraard niet alleen om het eten maar feit blijft dat er gekookt en gegeten moet worden. Het hangt van de grootte en behoefte van je gezin af hoeveel en hoelang je kookt - hoe groter een gezin hoe meer er gekookt moet worden met als gevolg dat je dus langer in de keuken staat. Ik heb daarom een paar tijdbesparende tips hoe je de Ramadan succesvol kunt doorstaan zonder uren in de keuken door te hoeven brengen.

## WEEKMENU

Het is een hele opgave om elke dag opnieuw een menu te verzinnen, het bedenken kan evenveel (of zelfs meer) tijd en moeite kosten dan het koken zelf. Het opstellen van een weekmenu kan een hoop schelen, je hoeft maar één keer in de week op zoek te gaan naar ideeën en recepten. Een ander voordeel van een weekmenu is dat je gericht boodschappen kunt doen. Mocht je tussendoor iets lekkers tegenkomen of een nieuw recept ontdekken op internet, dan kun je het alvast inplannen voor de week erna.

## BOODSCHAPPEN

Sla een voorraad boodschappen in, koop wat meer van de meest gebruikte ingrediënten zoals vlees, rijst, pasta, brood, olie en kruiden. Dit scheelt je steeds een uitje naar de supermarkt, je bespaart niet alleen tijd maar ook geld!

## INVRIEZEN

Word beste vrienden met je vriezer! Snijd het vlees voor, marineer het en stop het in de vriezer. Snijd (in de hakmolen) basisgroenten voor die je nodig hebt voor het maken van soep en stop ze in de vriezer, tijdens het koken van je soep kun je alles zo in de pan gooien (zonder het te ontdooien), dit kun je ook met andere soort groenten (die je vaak nodig hebt) doen.

## DE KEUKEN

Zorg voordat je met koken begint voor een opgeruimd aanrecht, een lege gootsteen en een leeggeruimde vaatwasser. Na een lange (werk)dag is het fijn om in een opgeruimde en schone keuken met het koken te beginnen. Zet alles wat op je aanrecht staat in de kast en laat alleen hetgeen staan wat je daadwerkelijk zult gebruiken, zo houd je ruimte over en heb je ook minder schoonmaakwerk.

## KOKEN

Ben je een gerecht aan het maken met verschillende ingrediënten? Leg dan alle ingrediënten alvast klaar en snijd alvast de groenten die je zult gebruiken (voor zover dit kan). Je hebt misschien wel diverse schaaltjes nodig maar dit heb je zo weer afgewassen als je klaar bent. Gebruik bij het schoonmaken en snijden van de groenten een schaal voor afval. Ben je wat uitgebreider aan het koken? Vul je gootsteen met een sopje, zo kun je alles na gebruik meteen afwassen.

## TAAKVERDELING

Tafel dekken, fruit snijden, vaatwasser legen, tafel opruimen etc., geef alle gezinsleden – jong en oud – een taak. Jonge kinderen zullen met veel plezier willen helpen. Wees ook duidelijk naar je partner toe en vertel wat voor soort hulp je verwacht.

## SCHOONMAKEN

Heb je geknoeid? Maak het dan meteen schoon, anders zul je moeite moeten doen om de opgedroogde gemorste saus weer weg te krijgen.

Is je pannetje opgezet en is alles aan het koken? Ruim dan - terwijl het eten lekker aan het pruttelen is - alles wat je uit de kast getrokken hebt op, zet alles weer terug op zijn plek en was al je gebruikte spullen/keukengerei af en droog het meteen hierna af. Ga ook nog met een doekje over je aanrecht heen, veeg de keuken en dweil als het kan nog even de vloer.

Terwijl je het eten aan het bereiden was heb je dus meteen kunnen zorgen voor een opgeruimde keuken. Na een lange warme dag hoef je na het eten niet meer aan de keuken te denken maar alleen aan het serviesgoed die gebruikt is tijdens de iftar.

## TEN SLOTTE

Pijnlijk jezelf niet met de gedachte dat alle tijd die je in de keuken doorbrengt, verspilde tijd is. Zolang je niet overdrijft en bezig bent met het maken van simpele lekkere dingen voor jouw gezin, kun je óók dit als een vorm van aanbidding zien. Je doet je best om te koken voor jouw vastende gezin en voorziet ze van een heerlijke maaltijd en zorgt bij het verbreken van het vasten voor een aangename gezellige tafel waar jullie samen als gezin van kunnen genieten. Hiervoor zul je ook zeker voor beloond worden en hopelijk zal deze beloning vermenigvuldigd worden tijdens de ramadan, net als alle andere goede daden.

## NOG ENKELE TIPS

- Luister tijdens het koken naar een lezing of naar de Qor-aan, of verricht Dhikr
- Restjes eten kun je bewaren voor de suhoor
- Maghreb (het moment van het verbreken van het vasten) is best laat om (doordeweeks) bij anderen te kunnen eten, maak met je zussen, vriendinnen, moeder of schoonmoeder een afspraak om eens voor elkaars gezinnen te koken. Zo creëren jullie tussendoor een “vrije dag” en kun je bijkomen van al het bakken en koken
- Kook voor twee dagen
- Maak als je toch bezig bent extra hapjes voor in de vriezer

Ben je op zoek naar meer tips en ideeën? Kijk dan op [www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl)

# Ramadan Weekmenu

Dag 1 Ramadan

Dag 2 Ramadan

Dag 3 Ramadan

Dag 4 Ramadan

Dag 5 Ramadan

Dag 6 Ramadan

Dag 7 Ramadan

## Boodschappenlijst

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Uitnodigingen voor Iftar

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Ramadan Weekmenu

Dag 8 Ramadan

Dag 9 Ramadan

Dag 10 Ramadan

Dag 11 Ramadan

Dag 12 Ramadan

Dag 13 Ramadan

Dag 14 Ramadan

## Boodschappenlijst

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Uitnodigingen voor Iftar

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Ramadan Weekmenu

Dag 15 Ramadan

Dag 16 Ramadan

Dag 17 Ramadan

Dag 18 Ramadan

Dag 19 Ramadan

Dag 20 Ramadan

Dag 21 Ramadan

## Boodschappenlijst

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Uitnodigingen voor Iftar

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ramadan Weekmenu

Dag 22 Ramadan

Dag 23 Ramadan

Dag 24 Ramadan

Dag 25 Ramadan

Dag 26 Ramadan

Dag 27 Ramadan

Dag 28 Ramadan

Dag 29 Ramadan

Dag 30 Ramadan

## Boodschappenlijst

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Uitnodigingen voor Iftar

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





O Allah  
U bent de Meest  
Vergevingsgezinde  
en U houdt van vergeving,  
dus vergeef  
mij

[www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl)

Download gratis op [www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl)

# Ramadan Challenges

Leg in een moskee een nieuwe Qor-aan. Je zult elke keer als iemand hieruit reciteert beloond worden	Kook een gezonde maaltijd	Vergeef degenen die jou onrecht aangedaan hebben	Nodig iemand uit die (altijd) alleen het vasten verbreekt	Iemand helpen met boodschappen doen
Op zoek gaan naar een charitatieve instelling om vervolgens te doneren	Een zieke bezoeken / zieken bezoeken in het ziekenhuis	Dadels uitdelen aan vastende mensen	Iemand met het huishouden helpen	Iemand die je lang niet hebt gesproken bellen om te vragen hoe het gaat
Luisterend oor en/of hulp bieden aan iemand die het moeilijk heeft	Sadaqa geven voor de bouw van een moskee	Een (halve) dag doorbrengen zonder internet	Een lezing bijwonen	Een smeekbede doen voor jezelf en anderen
De 99 schone Namen van Allah leren	Bedrag schenken aan moslims in nood	Thuis een gerecht koken en bij iemand langs brengen	Extra gebeden verrichten	Moskee schoonmaken
Anderen een oprecht compliment geven	Iemand een smeekbede (helpen) leren	Praat een ruzie uit en vergeef elkaar	Maaltijd klaarmaken voor de imam en mensen die in de moskee eten	Iets lekkers koken en bakken voor niet-moslimburen
Lees de biografie van de profeet (vrede en zegeningen zij met hem)	Een gehele dag je ouders verwennen	Een boek over de Islam kopen en cadeau geven	Laat een hartverwarmend bericht achter in de trein of gooi het in de brievenbus van iemand	In naam van jouw kinderen of zusjes en broertjes aan een goed doel doneren

# Evenementen

Evenement:

Plaats:  
Tijd:

De Profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem) zei: "Als Allah voor een persoon het goede wenst, dan schenkt Hij hem begrip van de religie." (Al-Boekharie)

Evenement:

Plaats:  
Tijd:

"Degene die een pad volgt om kennis op te doen, Allah zal het pad naar het Paradijs voor hem vergemakkelijken." (Al-Boekharie)

Evenement:

Plaats:  
Tijd:

"Als de mens komt te overlijden, dan komen al zijn daden stil te liggen, met uitzondering van drie. Een doorlopende liefdadigheid, baatvolle kennis en een rechtschapen kind dat smeekbeden voor hem verricht." (Moeslim)

Evenement:

Plaats:  
Tijd:

"Wie mensen naar leiding uitnodigt, zal dezelfde beloning verkrijgen als degenen die hem volgen, zonder dat hun beloning ook maar in het geringste afneemt. En wie mensen naar dwaling uitnodigt, zal de lasten van de zonden van degenen die hem volgen dragen, zonder dat hun zonden ook maar in het geringste afnemen." (Moeslim)

Evenement:

Plaats:  
Tijd:

"Er dient geen jaloezie (d.w.z. een goede vorm van jaloezie) te zijn behalve voor twee mensen; een persoon aan wie Allah (kennis van) de Koran heeft gegeven, waardoor hij het dag en nacht reciteert. En een persoon aan wie Allah rijkdom heeft gegeven, waardoor hij het dag en nacht uitgeeft (in het goede)." (Moeslim)

Evenement:

Plaats:  
Tijd:

"Er dient geen jaloezie (d.w.z. een goede vorm van jaloezie) te zijn behalve voor twee mensen; een persoon aan wie Allah (kennis van) de Koran heeft gegeven, waardoor hij het dag en nacht reciteert. En een persoon aan wie Allah rijkdom heeft gegeven, waardoor hij het dag en nacht uitgeeft (in het goede)." (Moeslim)

Evenement:

Plaats:  
Tijd:

"Er dient geen jaloezie (d.w.z. een goede vorm van jaloezie) te zijn behalve voor twee mensen; een persoon aan wie Allah (kennis van) de Koran heeft gegeven, waardoor hij het dag en nacht reciteert. En een persoon aan wie Allah rijkdom heeft gegeven, waardoor hij het dag en nacht uitgeeft (in het goede)." (Moeslim)

# Laylat ul - Qadr

Na het ochtendgebed dien je waakzaam te zijn over alle ochtendloftuitingen, waaronder de volgende woorden: "Laa ilaaha illAllaahoe wahdahoe laa Shariekalah, lahoel-Moelk wa lahoel-Hamd wa hoewa 'alaa koelli Shay'in Qadier." (Er is geen ware god dan Allah, Hij is de Enige (Ware God), geen deelgenoot heeft Hij. Het Koninkrijk behoort tot Hem en alle lof komt Hem toe en Hij is tot alles in staat.)

Aboe Hoerayrah heeft overgeleverd dat de Profeet (vrede zij met hem) heeft gezegd: **"Eenieder die op één dag honderd keer Laa ilaaha illAllaahoe wahdahoe laa Shariekalah, lahoel-Moelk wa lahoel-Hamd wa hoewa 'alaa koelli Shay'in Qadier zegt, hem zal een beloning toekomen gelijk aan het bevrijden van tien slaven. En ook zullen er voor hem honderd beloningen worden opgeschreven en honderd zonden gewist worden, en hij zal op die dag beschermd worden tegen de satan tot aan de volgende ochtend en hij zal (hierin) niet worden overtroffen behalve door degene die dit (d.w.z. deze lofuiting) vaker heeft opgezegd."** (Al-Boekharie)

De bedoeling van (de uitspraak): "Hij zal op die dag beschermd worden tegen de satan tot de volgende ochtend", is dat de satan jou niet zal weerhouden in het gehoorzamen (van Allah).

Zorg ervoor dat je een vastende voedt door hem uit te nodigen voor een Iftar maaltijd, hem een Iftar maaltijd te sturen, of door een donatie te doen om zijn Iftar maaltijd te bekostigen. Door deze daad komt jou de beloning van het vasten in de maand Ramadan tweemaal toe, zoals Zayd bin Khaalid al-Djoehanie overlevert dat de Boodschapper van Allah zei: **"Wie een vastende voedt (om daarmee zijn vasten te verbreken) hem komt dezelfde beloning toe als deze vastende, zonder dat dit iets zal afdoen aan de beloning van de vastende."** (Ibn Hibbaan)

Vraag Allah bij zonsondergang om jou te helpen en succes te schenken om in het gebed te staan in de nacht van Qadr.

Bereid je liefdadigheid voor in de laatste tien nachten (van de Ramadan) voor deze nacht, zodat jij je spaargeld dat je gedurende het jaar hebt gespaard uit kan geven (omwille van Allah) op deze deugdzame nachten. En laat geen nacht van de oneven nachten (in de laatste tien nachten) aan jou voorbij gaan zonder dat jij liefdadigheid hebt uitgegeven. Als Allah een euro (van jou) accepteert op de nacht van Qadr, kan het meer waard zijn dan 30.000 euro en 100 euro kan meer waard zijn dan 300.000 euro, enzovoort.

Aboe Hoerayrah overlevert dat de Profeet heeft gezegd: **"Wie ter grootte van een dadel uitgeeft aan liefdadigheid uit een goed inkomen - en Allah aanvaardt alleen het goede - Allah aanvaardt het met Zijn Rechter(hand) vervolgens voedt Hij het op voor degene aan wie het behoort, zoals iemand van jullie zijn paard opvoedt, totdat het ter grootte wordt van een berg."** (Al-Boekharie)

Laat jouw tong jou er niet van weerhouden om niet "O Allah U bent de Meest Vergevingsgezinde en U houdt van vergeving, dus vergeef mij" te zeggen. (Allaahoemma innaka 'Afoewwoen tohibb ul-Afwa, fafoeannie.)

Gebaseerd op een artikel van [www.saaaid.net](http://www.saaaid.net)  
Bron: [www.al-yaqeen.com](http://www.al-yaqeen.com)

*"Onze heer,  
laat onze harten niet afwijken  
nadat U ons geleid heeft  
en schenk ons van Uw kant  
Barmhartigheid. Voorwaar,  
U bent de Schenker."*

*(Soerat Aal 'Imraan vers 8)*

﴿ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴾

[www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl)

# Sadaqa

Project: Iftar Sa-iem  
(Maaltijdprojecten)

Bedrag: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Project: \_\_\_\_\_

Bedrag: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Project: \_\_\_\_\_

Bedrag: Sadaqa Djarie- ja  
(Doorlopende Sadaqa)

Project: \_\_\_\_\_

Bedrag: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Project: \_\_\_\_\_

Bedrag: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Project: \_\_\_\_\_

Bedrag: "Eenieder zal (op de Dag des  
Oordeels) zich in de schaduw bevinden  
van zijn liefdadigheid."

Project: (Ibnoe Khoezaymah en Ibnoe Hibbaan)

Bedrag: "Liefdadigheid doet het bezit niet  
verminderen." (Moeslim)

# Eid Outfit

Naam	Kleding	Budget	Gekocht
<b>Notities:</b>			

# Eid Cadeaus

Naam	Cadeau	Budget	Gekocht

Notities:



# Eid Voorbereidingen

Ontbijt

Boodschappenlijst

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Warme maaltijd

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Toetjes

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Zoetigheden

Uitnodigingen

---

---

---

---

---

# 20 Tips voor de Ramadan

1 Zuiver je intentie bij alle daden

11 Begin je dag met het uitvoeren van de belangrijkste opdrachten/taken

2 Volg de Soennah van de profeet (Allah's vrede en zegeningen zij met hem)

12 Neem een powernap; doe een korte dutje van maximaal 30 minuten

3 Verricht met de hele familie het gezamenlijk gebed

13 Blijf standvastig

4 Zorg voor een goede planning, reken uit hoeveel tijd je dagelijks nodig hebt voor aanbidding (Ibada)

14 Plan een vast moment op een dag om de Qor-aan te lezen

5 Plan een avond van tevoren doelen voor de volgende dag

15 Verricht veel Doua-e en Adhkar

6 Mis nooit de Suhoor en neem een goed vullend en gezonde maaltijd bij Suhoor

16 Laat een goede daad een slechte daad opvolgen

7 Wees dankbaar

17 Begeef je in goed gezelschap (omring je door mensen met goed gedrag)

8 Help een liefdadigheidsinstelling en geef uit aan liefdadigheid

18 Wordt minimaal drie kwartier voor Fajr wakker

9 Verbreek het vasten met dadels

19 Verricht op de juiste manier Da ' wah

10 Wees altijd oprecht, vriendelijk en glimlach naar anderen

20 Verricht na het verbreken van het vasten eerst het Maghreb gebed voor je aan jouw maaltijd begint







Het einde van de Ramadan is aangebroken. Tijdens de Ramadan hebben we een mentale boost ervaren en ontdekt wat de voordelen zijn van goede gewoontes. We leerden onze nafs weer kennen, voelden de eenheid van de moslims over de gehele wereld, en vooral wat niet onbelangrijk is - we beseften ons weer wat ons geloofsovertuiging met ons doet.

Zoals bij alles heb je ook valkuilen bij het ontwikkelen of afleren van gewoontes. Bij het afleren van een "slechte" gewoonte is de kans groot om in een leegte te vallen. Je hebt tijd en energie over maar je hebt geen idee met wat je het kunt opvullen. Een andere valkuil is, is dat men juist weer teveel en alles perfect wilt doen. De kans is groot om een terugval te krijgen omdat het te intensief en overweldigend wordt. We hoeven niet alles in een keer perfect te doen, de Profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem) heeft gezegd dat de meest geliefde daad, daden zijn die constant uitgevoerd worden ook al zijn ze klein. Haalbare en reële doelen staan dus voorop, liever 2 doelen die te verwezenlijken zijn, dan 5 doelen die je uiteindelijk niet zult uitvoeren.

Wat kunnen we o.a. voortzetten?

- ❖ Het gebed onderhouden en verrichten van extra gebeden
- ❖ Extra vasten
- ❖ Liefdadigheid, het voeden van de armen, zorgen voor weeskinderen
- ❖ Smeekbeden, Dhikr
- ❖ De Qor-aan lezen en uit het hoofd leren
- ❖ Familieleden bezoeken
- ❖ Zieken bezoeken
- ❖ Dankbaarheid en nederigheid tonen

Moge Allah het vasten en alle goede daden van ons accepteren en ons een volgende Ramadan schenken!



Deze ramadanplanner is samengesteld door [www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl) en gratis te downloaden op [www.happyorganizedhome.nl](http://www.happyorganizedhome.nl) je mag het kopiëren en via alle wegen verspreiden. Je mag geen wijzigingen aanbrengen en het mag niet te koop aangeboden worden. Happy Organized Home behoudt alle recht op haar werk.