



Ramadan **ACTION PLAN**

PLANLEGGER OG GUIDE FOR ALLE ALDRE!

*La dette bli din
beste Ramadan noensinne!*



OVERSATT TIL NORSK AV MUSLIM FORUM SANDNES

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

I ALLAHS NAVN, DEN BARMHJERTIGE, DEN NÅDERIKE.

All takk og pris er til Allah alene, verdens Herre. Vi priser ham, søker tilflukt hos ham og søker hans tilgivelse. Vi søker tilflukt hos Allah fra vår sjels ondskap, og feilene i våre handlinger. Den som Allah veileder, er det ingen som kan villete, og den som Allah villeder, er det ingen som kan veilede. Sannelig, det er ingen verdig til å bli tilbedt utenom Allah, og Muhammed (fred være med ham) er Hans tjener og sendebud.

Allah (subhanahu wa ta'ala) minner oss i Koranen om at måneden Ramadan inneholder et fåtall, dyrebare dager - med en spesiell mulighet for å styrke forholdet til sin Herre. Vår kjære profet Muhammad sallallahu aleyhi wa sallam sa at Allah (subhanahu wa ta'ala) sier:

“ **Alle handlinger til mennesket er for dem, bortsett fra faste. Faste er for meg og det er jeg som belønner det.**

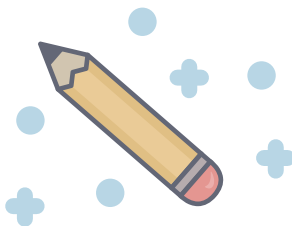
Derfor er hensikten med denne måneden Allah - og Allah (swt) alene. Faste er et middel til å oppnå nærhet til ham. Med dette i bakhodet, må vi få mest mulig ut av disse dagene. En av de beste måtene å dra nytte av Ramadan på er å utvikle en Ramadan-handlingsplan - fordi manglende planlegging er ofte en plan for å sløse bort den dyrebare tiden. Hvis du ikke setter deg mål, blir det vanskelig å måle deg selv og vurdere den nåværende tilstanden til din tilbedelse. Denne planleggeren vil hjelpe deg med å få mest mulig ut av din Ramadan og forberede deg til å opprettholde den selv etter Ramadan! Husk at Ramadan gir deg et spesielt innblikk i hvem du kan være hver dag.

Når du fyller ut sidene, ikke glem å liste opp dine daglige mål øverst på siden. For å få mest mulig ut av denne velsignede måneden, prøv å ikke legge for mange oppgaver inn i timeplanen din i håp om at du vil fylle den opp - men istedenfor, avsette tid til et hvert mål. Sørg for at du vurderer intensjonen og oppriktigheten som du går inn i denne hellige måneden med, for det vi har til hensikt er det Allah (subhanahu wa ta'ala) belønner oss for.

Måtte Allah gjøre denne Ramadan velsignet, produktiv og suksessfull for kropp og sjel. Måtte Han besvare våre bønner, akseptere våre gode gjerninger, holde oss standhaftige, intellektuelt og åndelig gjenopplivet til neste Ramadan.

Amin.

La oss starte!



Ramadan LØFTE OM INTENSJON

Jeg, (ditt navn),

Gir løfte til min Herre, Allah den Allmektige, og søker hans hjelp og aksept. Hver eneste handling jeg gjør vil avhenge av kvaliteten på intensjonen min. Derfor vitner jeg om at jeg alltid vil rense og fornye min intensjon og søke hans tilgivelse utelukkende for å gjøre meg fortjent til Hans glede.

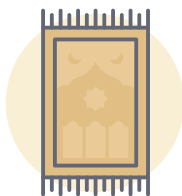
Jeg lover at jeg ikke skal sammenligne meg med noen. Jeg tror at alle er på et annet nivå og suksess er når jeg er bedre enn jeg var i går. Denne ramadanen vil jeg bringe meg selv til et bedre nivå ved å forbedre ikhlaq/karakteren min. Jeg har tenkt å søke om tilgivelse fra Deg, tilgi andre, slutte å gjøre dårlige gjerninger og vaner og erstatte det med gode gjerninger og vaner.

Jeg godtar å holde styr på min daglige handlinger og øve på selvkontroll, og å motivere meg selv til å gjøre mer hver dag med riktig intensjon. Jeg godtar å fortsette å gjøre det jeg har lært og praktisert etter Ramadan også. Måtte Allah gi meg veiledning og styrke til å gjøre denne Ramadanen produktiv.

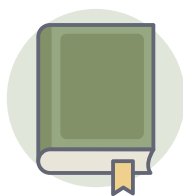
Måtte Han gjøre det lett for meg å vende meg til ham helt og holdtent.

Amin.

I denne agendaen:



BØNNE LOGG



KORAN LOGG



DAGLIG SJEKKLISTE



DAGENS GJERNING

SAMT DAGENS TIPS, REFLEKSJONER, PERLER OG MÅL!

Tilkall meg,

Jeg vil
svare deg

KORANEN (40:60)

BESTE TIDEN Å GJØRE DUA

- Den siste tredjedelen av natten
- Mellom Adhan og Iqamah
- Når i Sujood
- En time på Fredag
- Laylat Al-Qadr
- Etter obligatorisk bønn
- Når det regner
- Mens du reiser



Daglige

DUA

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ نَسْتَغْفِرُ اللَّهَ
نَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَنَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ

Ashadu alla ilaha illallah, nastaghfirullah, nas'aluk'l-jannata wa na'audhu bika min an-nar

Jeg bevitner om at det ikke er noe annet verdig til tilbedelse enn Allah og vi søker Allahs tilgivelse. Vi ber

Deg om paradiset og søker tilflukt til Deg fra ilden.

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنَّا

Allahumma innaka 'afuwun tuhibbul 'afwa f'afu 'anna

O Allah, du er virkelig all-Tilgivende, du elsker å tilgi så tilgi meg

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ وَالْمُعَافَاةَ
الدَّائِمَةَ فِي الدِّينِ وَالْدُنْيَا وَالْآخِرَةِ

Allahumma inni as-alukal-'afu, wal-'aafiyah, wa al-mu'afat al-da'imah fi ad-din, wa ad-dunya, wa al-akhirah

Å Allah, jeg ber deg om tilgivelse, god helse og kontinuerlig velvære i min religion, verdslige saker og etterlivet

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

La illaha illa anta subhanaka inni kuntu minaz-zaalimeen

«Ingen er tilbedelsesverdige unntatt Deg! Ære være Deg! Sannelig, det var jeg som var av dem som gjorde urett (mot sin egen sjel)!» (21:87)

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

Ya Hayyu, Ya Qayyum, bi rahmatika astagheeth

Å Den Levende, Å Den Opprettholdende, i Din Barmhjertighet søker jeg lindring!

ذَهَبَ الظَّمَأُ، وَابْتَلَّتِ العُرُوْقُ، وَتَبَّتِ الأَجْرُ إِنِ شَاءَ اللهُ

Zahaba azh-zhama'u, wa-btallatil 'urooqu, wa thabata al-ajru in shaa' Allah

Tørsten er borte og årene er kjølnet, og belønning bekrefte, om Allah vil

اللّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكْلِيْني إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ
عَيْنٍ وَأَصْلِحْ سَائِرِ كُلِّ لَا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ

Allahumma rahmatak 'arju fa la takilni 'ila nafsi tarfata `ain wa 'aslih sha'ni kullahu la ilaha illa Anta

Å Allah, jeg håper på Din barmhjertighet, ikke forlat meg selv ikke for tiden et øyeblikk varer, og korriger min totale tilstand.

Foruten Deg er det ingen som er verdig til tilbedelse

اللّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ الَّتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ أَنْ تَعْفِرَ لِي

Allaahumma inni as'aluka birahmatika al-lati wasi`at kulli shay'in an taghira li

Å Allah, jeg ber Deg ved Din nåde som omslutter alle ting, at Du tilgir meg

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabina atina fid-dunya hasanatan, wa fil-akhirati hasanatan, wa qina 'adhab-annar

Gi oss i denne verden det som er godt og i det hinsidige det som er godt, og frels oss fra lldens straff

اللّهُمَّ إِنِّي لَكَ صُومْتُ وَبِكَ أَمِنْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

Allahumma inni laka sumtu wa bika aamantu wa 'ala rizq-ika aftarthu

Å Allah! Jeg fastet for Deg og jeg tror på Deg og jeg bryter min faste med Din hjelp (næring)



DÅRLIGE VANE-KNUSER Bruk ramadan til å gjøre noe godt!

MIN DÅRLIGE VANE

HVA JEG SKAL GJØRE FOR Å KNUSE DEN

HVA ØNSKER DU Å *oppnå* DENNE RAMADAN?

Lang-tids mål

Kort-tids mål



Det har kommet til deg Ramadan, en velsignet måned, som Allah, den Mektige og Opphøyde, har pålagt deg å faste. I den åpnes himmelens porter og helvetes porter lukkes, og hver djevel er lenket fast. I den har Allah en natt som er bedre enn tusen måneder; den som er fratatt dens godhet, er i sannhet berøvet.

Profeten Muhammad

(sallallahu aleyhi wa sallam)

TIP of the DAY

Ta multivitaminene dine til suhoor for å sikre at kroppen din får i seg alle de nødvendige næringsstoffene gjennom dagen.



Den som ønsker at forsyningen hans skal økes og hans levetid forlenges, la ham opprettholde sine slektskapsbånd.

Profeten Muhammed (fvmh) / Bukhari



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISER

RESITERT



DEED of the DAY

Del et nyttig islamsk dokument, video, sitat eller bilde for å inspirere venner og familie.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 2



TIP of the DAY

Unngå å spise fet mat etter iftar og sur mat under suhoor.

DAG | MÅNED | DATO



Den som ikke gir opp forfalsket tale og onde handlinger, Allah trenger ikke at han forlater mat og drikke (dvs. Allah vil ikke godta hans faste.)

Profeten Muhammed (fvmh) / Bukhari



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Stopp deg selv fra å si noe negativt om noen - gjør dua for dem i stedet!



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Begynn å jobbe med de viktigste oppgavene dine rett etter Fajr-bønn for maksimalt utbytte.

DAG | MÅNED | DATO



"Sannelig, Allah elsker de som vender seg til Ham konstant, og Han elsker de som holder seg rene.

Den hellige Koranen [2:222]



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
MEMORISERT	RESITERT	



DEED of the DAY

Prøv å forbli i en tilstand av wudhu' hele dagen - frisk den opp umiddelbart ved behov.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 4



TIP of the DAY

Bryt fasten med bare dadler og vann - gå deretter for å be Maghrib før du setter deg ned for å spise måltidet.



DAG | MÅNED | DATO

De mest elskede menneskene for Allah er de som er mest fordelaktige for folket.

Profeten Muhammed (fvmh)



BØNN LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Kjøp et måltid til en hjemløs person - eller noen du ser i nød.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Husk å holde deg hydrert! Drikk mye vann på suhoor og iftar.

DAG | MÅNED | DATO



En mann sa: "Allahs sendebud (fvmh) hvilke rettigheter kan foreldre kreve av barna sine?" Han svarte: "De er ditt paradiset og ditt helvete."

Profeten Muhammed (fvmh) / Tirmidhi



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Vær ekstra snill mot dine foreldre/foresatte/eldste i dag. Gå ut av veien for deres komfort.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 6



TIP of the DAY

fortsett å være aktiv under Ramadan - selv om det betyr å gå en kort spasertur etter iftaar eller suhoor.



DAY | MONTH | DATE

De to Rak'ah før Fajr-bønnen er bedre enn denne verden og alt den inneholder.

Profeten Muhammed (fvmh) / muslim



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Vær den som serverer dadler og vann til de som bryter fasten rundt deg.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Unngå å spise mat som er frityrsteckt og høy i sukker og natrium



Den som ber Fajr i forsamling, så sitter og husker Allah til soloppgang og ber deretter to bønneenheter, har en fullstendig belønning av Hajj og Umrah.

Profeten Muhammed (fvmh) / Tirmidhi



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
MEMORISERT	RESITERT	



DEED of the DAY

Be Salat ul-Ishrag (ref: hadith ovenfor) etter Fajr-bønn.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 8



TIP of the DAY

Hvis du tar en kort lur i løpet av dagen, ikke overdriv. Bruk mesteparten av dagen til ibaadah.



Tegnene på en hykler er tre: Hver gang han snakker, forteller han en løgn; og hver gang han lover, bryter han løftet; og hver gang han blir betrodd, forråder han (viser seg å være uærlig).

Profeten Muhammed (fvmh) / Bukhari

DAG | MÅNED | DATO



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Inviter noen du ikke er spesielt nære over til iftar.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Ikke overspis under suhoor og iftar.

DAY | MONTH | DATE



Den som kontrollerer sitt sinne, selv om han kunne oppfylle sitt sinne hvis han ville, da vil Allah sikre hans hjerte på oppstandelsens dag.

Profeten Muhammed (fvmh)



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Gi naboen din litt selskap - med deilig mat inkludert!



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 10



TIP of the DAY

Del dagen din opp i flere biter, og sperr av tid for å tilbe Allah.



DAG | MÅNED | DATO

Mat de sultne, besøk de syke og befri fangene.

Profeten Muhammed (fvmh) / Bukhari



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Hvis du kjenner noen som er syke, så besøk dem og gi dem litt av din tid og selskap.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

“

*De beste
gjeringene er
de som er
små, men
konsekvente.*

– Profeten Muhammed (fvmh)

Ramadan 96<&&

TIP of the DAY

HigZ` `YZ\ati [dgA`
 `ccIVig` `i d\`
 \gOochV` Zghdb` k'a`
] ZæZY\ b` ZY`A`kA`gZ`
 deea\i\`Z`ccdb`
 YVZc`d\`cVIIZc#`



9Zc`hdb` hÖg\Zg[dgb` V\`[dgA`VgnZ`[VhIZc1`gZc`[VhIZcYZ`b`dIlVg`
 VZ`öcc`e\Zc1`gYZc`[VhIZcYZI`] iZc`V\`VZ`öcc`e\Zc1`gYZc`
 [VhIZcYZ`gZY`] hZg`h'eA`cdZc`b`ÄIz#`

Egd[ZIZc`B`j`] Vb`b`ZY`Y[kb`] i`\$1`'gb`^` ^`

96< | B € C : 9 | 96 I D



6`BB9
 @; ;



?CF5B
 @; ;



85; @?
 G>9? ?@GH9

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



K: GH ""HJ G6=" @6E k A: G

B : B DG-# : GI G : H# : GI



DEED
 of the DAY

Gi mat til en fastende person for
 å hjelpe med å bryte fasten.

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Skriv ned duaene dine - det gjør det lettere å gjenta dem flere ganger i løpet av måneden.

DAG | MÅNED | DATO



Den som sier SubhanAllah wa bihamdihi (Glorifisert er Allah og priset er Han) hundre ganger om dagen, vil få sine synder tilgitt selv om de er som havets skum.

Profeten Muhammed (fvmh) / Bukhari



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Gjør litt ekstra dhikr i dag etter hver fard-bønn (ref: hadith ovenfor)



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

TODAY'S GOALS

Ramadan DAG 13



TIP of the DAY

Be hver bønn nøyaktig i tide. Gjør wudhu på forhånd og vent på hver bønn noen minutter før den begynner.



DAG | MÅNED | DATO

Den som bygger en moske for Allah, da vil Allah bygge et lignende hus for ham i Paradiset.

Profeten Muhammed (PBUH) / Bukhari, muslim



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG



VERS



SURAH



KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Gå til moskeen nærmest deg og doner det som kunne vært lunsj-/kaffepengene dine for dagen.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Fokuser på å innta mat som er rik på komplekse karbohydrater (f.eks. bygg, helhvete toast, quinoa, erter, bønner, etc.)

DAG | MÅNED | DATO



Den som dekker feilene til en muslim, Allah vil dekke hans feil i denne verden og i det hinsidige. Allah hjelper tjeneren så lenge han hjelper sin bror.

Profeten Muhammed (fvmh) / Muslim



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Gjør dua for noen som har såret deg - be Allah om å veilede, tilgi og velsigne dem.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 15



TIP of the DAY

Hvis noen irriterer eller til og med fornærmer deg, ikke krangle. Si i stedet «la oss bli enige om å være uenige» - og bytt deretter emne.



Høflighet med mennesker er veldedighet.

Profeten Muhammed (fvmh) / Sahih ibn Hibban

DAG | MÅNED | DATO



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED
of the DAY

Vær ekstra høflig og snill mot de som tester tålmodigheten din.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Under den varmeste delen av dagen bør du holde deg i kjølige områder (innendørs eller i skyggen) og begrense den fysiske aktiviteten din.



DAG | MÅNED | DATO

Den som gir en hjelpende hånd til sin skyldner eller gir avkall på hans gjeld fullstendig, da vil han være i skyggen av Tronen på Oppstandelsens Dag.

Profeten Muhammed (fvmh) / Musnad Ahmad



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Fraskriv gjelden til noen som skylder deg penger - be så Allah om å tilgi dem og godta din gjerning.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 17



TIP of the DAY

Bruk Allahs unike navn for å gjøre duaene dine ekstra spesielle og meningsfulle.



DAG | MÅNED | DATO

Hvis du gjør en dårlig gjerning, så følg den opp med en god gjerning.

Profeten Muhammed (fvmh) / Ibn Hibban



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Gjør opp feilene dine: For hver dårlig gjerning (liten eller stor) du begår i dag, følg den umiddelbart opp med en god.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Forbedre samtalemåten din ved å lytte fullt ut til hva andre har å si, i stedet for å vente på din tur til å snakke.

DAG | MÅNED | DATO



Han har ikke takket Allah som ikke har takket folk.

Profeten Muhammed (fvmh) / Bukhari



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Reflekter over alt du er takknemlig for. Etter dette, bøy deg ned for Allah i Sajdat al-Shukr for dine velsignelser.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 19



TIP of the DAY

Du kan lære mye om en person gjennom hva de gir til deg eller andre i form av gave.



DAG | MÅNED | DATO

Gi hverandre gaver og dere vil elske hverandre.

Profeten Muhammed (fvmh) / Tirmidhi



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Gi noen du elsker en omtensksom gave som vil være til nytte for dem i dette livet og det neste (en tasbeeh, en duabok osv.).



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Minn deg selv på de siste ti nettene av Ramadan bare skjer én gang i året – og gi alt du har for å utnytte disse.



Søk etter Laylat-ul-Qadr's natt i de oddetalls nettene i de siste ti dagene av Ramadan.

Profeten Muhammed (fvmh) / Bukhari



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Våk opp litt før suhoor for å få en vane med å be qiyam. Hvis du allerede gjør dette, fyll på din nåværende 'ibaadah.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

“

*De beste
menneskene er de
som bringer mest
nytte for resten
av menneskeheten*

– Profeten Muhammed (fvmh)

TIP of the DAY

Å lese Koranen etter Fajr er en god vane å utvikle; det bygger disiplin og åndelig utholdenhet.



Hvis en av dere viser slapphet og svakhet (i den tidligere delen av Ramadan), bør det ikke være tillatt å overvinne ham i den siste uken.

Profeten Muhammed (fvmh) / muslim



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Vær en veldeighetssuperhelt for dagen. Gå ut og hjelp så mange mennesker du kan!



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 22



TIP of the DAY

Å oppriktig spørre Allah om å hjelpe deg med å våkne tidlig med det formål å tilbe ham gjør underverker.



Når de siste ti nettene (av Ramadan) skulle begynne, ville Allahs sendebud (fvmh) holde seg våken om natten (for bønn og hengivenhet), vekke familien sin og forberede seg til å være mer itherdig i tilbedelsen.

Profeten Muhammed (fvmh) / muslim

DAG | MÅNED | DATO



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Våkne opp før resten av familien din, slik at du kan høste fruktene av ajr ved å vekke dem til tilbedelse.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Stå opp og gå ut av sengen umiddelbart når du hører alarmen/adhanen ringe.



Når en muslim besøker sin syke bror, er han som om han var der i Jannah så mye som besøket varer.

Profeten Muhammed (fvmh) / muslim



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Besøk alle eldre slektninger/venner - lær av deres visdom og gi dem selskap.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 24



TIP of the DAY

Tenk på noen som hjalp til med å forme livet ditt og lage en oppriktig dua for dem ved navn i dag.



Den som døde og han burde ha fastet (de tapte dagene av Ramadan), da må hans formyndere faste på hans vegne.

Profeten Muhammed (fvmh) / Bukhari

DAG | MÅNED | DATO



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Hjelp foreldrene dine med en oppgave eller noe de vanligvis gjør.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

For å gjøre daglig dhikr enklere, last ned en tasbeeh-app!

DAG | MÅNED | DATO



Tasbihah i Ramadan er bedre enn tusen tasbihah i andre enn den.

Profeten Muhammed (fvmh) / Tirmidhi



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

For maksimal belønning, resiter SubhanAllah, Alhamdulillah, Allahu Akbar (x33) etter hver bønn.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 26



TIP of the DAY

Prøv å spise mesteparten av karbohydratene dine (den komplekse typen!) for suhoor, og mesteparten av proteinet ditt (den ikke-stekte typen!) etter iftar.



DAG | MÅNED | DATO

Spis Sahur, for i Sahur er det velsignelse.

Profeten Muhammed (fvmh) / An-Nasai



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Kjøp en pose med gode dagligvarer – eller andre godbiter du vanligvis ville kjøpt til deg selv – og doner det til din lokale matbank eller krisesenter.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Hvis du spiser for mye under iftar, vil det være ekstremt vanskelig å holde deg våken om natten. Prøv å spise mer balanserte måltider i løpet av de siste ti nettene.

DAG | MÅNED | DATO



Sannelig, Vi nedsendte den (Koranen) i skjebnenatten! Og hva har du forstått av hva skjebnenatten er? Skjebnenatten er bedre enn tusen måneder (i overlegenhet, velsignelser og belønning).

Koranen - Surah 97, vers 1-3



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Hvis det er mulig, tilbring mesteparten av natten i moskeen med bønn og dhikr. Hvis ikke, isoler deg selv i et eget rom hjemme.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 28



TIP of the DAY

Lag en liste over alle vanene du ønsker å videreføre og stoppe etter at Ramadan er over. Forklar ved siden av hver vane hvordan du har tenkt å gjøre det.



Allah, må Han være velsignet og opphøyet, sier: Faste er for meg og jeg skal belønne for det. Den fastende har to øyeblikk av glede: Når han bryter fasten og når han møter sin Herre.

Profeten Muhammed (fvmh) / An-Nasai

DAG | MÅNED | DATO



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Lær deg en ny dua utenat.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

TIP of the DAY

Å gjøre en vane med å drikke sukkerholdige drikker under Ramadan vil bare føre til ytterligere problemer etter at måneden er over.

DAG | MÅNED | DATO



For de som faster er det en port i Paradiset som heter Ar-Rayyan, som ingen andre enn de vil gå inn gjennom. Når den siste av dem har kommet inn i den, vil den bli stengt. Den som går inn gjennom den skal drikke, og den som drikker skal aldri mer tørste.

Profeten Muhammed (fvmh) / An-Nasai



BØNNE LOGG

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH
#	

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS	SURAH	KAPITLER
------	-------	----------

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Skriv ut håndskrevne Eid-kort til dine nærmeste venner og familie.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FØRSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 30



TIP of the DAY

Positivitet er smittosomt!
Spre gleden og ha en fantastisk Eid!



DAG | MÅNED | DATO

Den som faster Ramadan, følger den med seks fra Shawwal, da er det (lik belønning) som fasting hver dag.

Profeten Muhammed (fvmh) / Tirmidhi



BØNNE LOGG

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

#

TARAWEEH

QIYAM



KORAN LOGG

VERS

SURAH

KAPITLER

MEMORISERT

RESITERT



DEED of the DAY

Gjør intensjon om å faste minimum seks dager i Shawwal - skriv ned dagene i kalenderen din.



DAGLIG SJEKKLISTE

- SMILTE TIL NOEN
- GA SADAQAH/VELDEDIGHET
- LÆRT NOE NYTT
- MATET EN SULTEN PERSON
- BA I FORSAMLING
- LEST MIN DAGLIGE ZIKR
- HJALP NOEN UT
- BA OM TILGIVELSE
- GJORDE DAGENS GJERNING

Refleksjoner og Perler

DAGENS MÅL

“

*Ikke føl deg
skamfull når du gir
noe lite i form av
veldigighet. Det er
fordi det alltid er
godhet i å gi, uansett
hvor lite*

—Ali Ibn Abi Talib (RA)

Translated by:



MUSLIM FORUM SANDNES
M O S K E S A N D N E S

Muslim Forum Sandnes
Vågsgata 9, 4307
Sandnes, Rogaland

post@mfmsandnes.no

No rights reserved. Fully owned by IRC.



3501 Mainway
Burlington, ON L7M 1A9
www.islamicrelief.ca
1-855-377-4673 (HOPE)

Registered Charity No. 821896875RR0001

