



Ramadan

HANDLINGSPLAN

DIN PERSONLIGA KALENDER OCH GUIDE

*Låt denna Ramadan
bli den bästa hittills!*

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

I ALLAHS, DEN NÄDERIKES, DEN BARMHÄRTIGES NAMN

All lov och pris tillkommer Allah. Vi prisar Honom och söker Hans hjälp och ber om Hans förlåtelse. Vi söker vår tillflykt hos Allah från illviljan i våra själar och det onda i våra handlingar.

Den som Allah vägleder kan ingen leda vilse och den som Allah låter gå vilse kan ingen vägleda. Jag vittnar om att det inte finns någon gudom utom Allah – den Ende, som inte har någon vid sin sida – och jag vittnar om att Muhammed är Hans tjänare och sändebud.

Allah påminner oss i Koranen att månaden Ramadan utgörs av ett fåtal, värdefulla dagar, under vilka vi ges en unik möjlighet att sträcka oss ut till Honom.



"[...] En god gärning belönas tiofalt och ända upp till sjuhundra gånger med undantag av fastan. Den är för Mig och Jag belönar honom för den [...]"
- Bukhari, Muslim

Ramadan är således en månad som skapar goda förutsättningar för oss att komma närmare Allah och utföra goda handlingar.

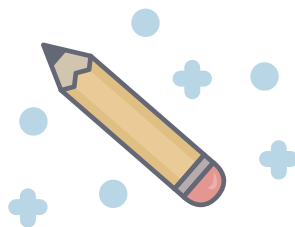
Planering är ofta avgörande för att leva ett liv i balans. Kalendern du håller i din hand är framtagen för att du ska kunna ta vara på Ramadan på bästa sätt och skapa vanor som sträcker sig bortom månaden!

Du behöver inte fylla den med många rader – fokusera istället på att uppnå ett par av målen du satt upp. Det är avsikten som man belönas för i första hand, så låt dina mål reflektera Ramadans syfte.

Må denna Ramadan skänka ro till sinnet, leda till förnyelse för själen och stärka hälsan för kroppen. Må Allah godta våra handlingar, besvara våra böner och ge oss hållfasthet från denna Ramadan till nästa.

Amin!

Nu börjar vi!



LÖFTE OM ÅTAGANDE *Ramadan*

Jag, (ditt namn),

Lovar högtidligt att uppfylla mitt åtagande gentemot Allah och söka Hans hjälp, barmhärtighet och förlåtelse. Varje handling jag utför kommer att grunda sig i uppriktighet och jag lovar att ständigt förnya mina intentioner i godhetens och uppriktighetens tecken.

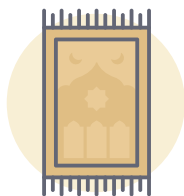
Jag lovar att inte jämföra mig själv med någon annan. Varje person bär på en kraft, och jag lovar att göra det bästa jag kan med min. Denna ramadan strävar jag efter att förbättra min karaktär, byta ut dåliga vanor mot goda och förlåta människor i min omgivning.

Jag ämnar att uppdatera min handlingsplan dagligen och motivera mig själv till att fullfölja månaden med sann intention. Jag lovar att ta med lärdomarna från denna planering och använda de under resterande året.

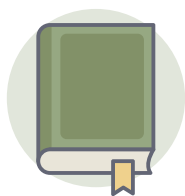
Må Allah ge mig styrka och vägledning i mitt sökande efter ett bättre jag.

Amin!

I denna planering hittar jag:



BÖNEKOLLEN



KORANKOLLEN



DAGLIG CHECKLISTA



DAGENS HANDLING

PLANERINGEN INNEHÅLLER ÄVEN DAGENS TIPS, REFLEKTIONER, GULDKLIMPAR OCH MÅL!

“Be till Mig,
Så skall
jag besvara
er [bön]”

KORANEN
(40:60)

DE BÄSTA TIDPUNKTERNA FÖR DU'AA (ÅKALLAN)

- Den sista tredjedelen av natten
- Mellan adhan och iqama
- I sujood (nedfallning i bön)
- Under en av fredagens timmar
- Laylat al-Qadr (Allmaktens natt)
- Efter varje obligatorisk bön
- Vid regn
- Under resa



Du'aa

FÖR DAGLIGT BRUK

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَسْتَغْفِرُ اللَّهُ
نَسَأَلُكَ الْجَنَّةَ وَنَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ

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

Jag vittnar om att det inte finns någon gudom utom Allah och vi söker förlåtelse hos Honom.

Vi ber Dig att låta oss träda in i Ditt paradis, och vi söker skydd från Elden.

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنَّا

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

Åh Allah du är den ständigt Förlåtande och älskar förlåtelse, så förlåt mig.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ وَالْمُعَافَاةَ
الدَّائِمَةَ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

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

Jag ber dig Allah om förlåtelse, god hälsa och välmåga i min tro, detta liv och nästa.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

La illaha illa anta subhanaka inni kuntu minaz-zaalimeen

Det finns ingen gudom utom Du. Stor är Du i Din härlighet, jag har i sanning handlat orättfärdigt (21:87).

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

Ya Hayyu, Ya Qayyum, bi rahmatika astagheeth

O du Levande, du Upprätthållande, i Din barmhärtighet söker jag lättnad.

ذَهَبَ الظَّمَأُ، وَابْتَلَّتِ العُرُوْقُ، وَتَبَّتِ الأَجْرُ إِنِ شَاءَ اللهُ

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

Törsten har släckts, ådrorna har fuktats och belöningen har fastställts, med Allahs vilja.

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكْلِيْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ سَائِرَ كُلِّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

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

Åh Allah, jag söker hoppfullt Din förlåtelse. Låt ej mitt sinne förlita sig vid någon annan än Dig och förbättra mitt tillstånd.

Ingen är värdig tillbedjan förutom Du.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ الَّتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ أَنْ تَعْفِرَ لِي

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

Åh Allah, jag ber om förlåtelse, med din Barmhärtighet som omgärdar allt.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

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

Ge oss det goda i detta liv, det goda i det nästa och skydda oss från Elden.

اللَّهُمَّ إِنِّي لَكَ صُومْتُ وَبِكَ أَمِنْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

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

Åh Allah, jag har fastat för Dig, jag tror på Dig och jag bryter fastan med Din välsignelse.



BRYT DINA DÅLIGA VANOR Förändringen börjar denna ramadan!

DÅLIG VANA

VAD JAG KAN GÖRA FÖR ATT BRYTA DEN

VAD VILL DU *uppnå* DENNA RAMADAN?

Kortsiktiga mål

Långsiktiga mål



Den som fastar under Ramadan med tro och hopp, blir förlåten sina tidigare synder. Den som står upp i bön under Ramadan med tro och hopp, blir förlåten sina tidigare synder. Den som står upp i bön under laylatu 'l-qadr med tro och hopp, blir förlåten sina tidigare synder. (Bukhari, Muslim)

Profeten Muhammad



DAGENS TIPS

Kom ihåg att äta en balanserad kost till suhoor och iftar (kolhydrater, fett, protein)

DAG | MÅNAD | DATUM



Den som vill öka sin inkomst och förlänga sitt liv bör upprätthålla familjebanden.

Profeten Muhammad ﷺ {Bukhari}



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ
-------------	-------	-----

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Dela en islamisk påminnelse (video, text, ordspråk, bild) för att inspirera nära & kära.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

DAGENS MÅL

Reflektioner och guldkorn

Ramadan DAG 2



DAGENS TIPS

Undvik att äta oljerika rätter vid iftar och sur mat vid suhoor.



DAG | MÅNAD | DATUM

Allah har inget behov av [accepterar inte] personens fasta om denne inte lämnar förtal och dåliga handlingar.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Bukhari]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Istället för att säga något negativt om någon som sårat dig - gör en fin du'aa istället!



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldörn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Utför dagens viktigaste handlingar vid Fajr för att maximera nyttan.

DAG | MÅNAD | DATUM



Gud älskar dem som vänder tillbaka till Honom i ånger och Han älskar dem som vill rena sig.

Koranen 2:222 [Al Baqara]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Försök att utföra varje rörelse vid tvagning (wudu) med eftertanke.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 4



DAGENS TIPS

Bryt din fasta med vatten och dadlar (eller annan, enklare frukt) - be sedan maghrib innan du avnjuter huvudrätterna.



DAG | MÅNAD | DATUM

De mest älskade människor hos Allah är de som är välgörande för människor.

Sändebudet Muhammed ﷺ [al-Albani]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Köp ett mål mat för en hemlös person eller någon i nöd.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldörn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Drick rikligt med vatten vid iftar och suhoor för att hålla vätskebalansen.

DAG | MÅNAD | DATUM



Lämna det som får dig att tvivla till förmån för det som inte får dig att tvivla.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Tirmidhi]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Var vänlig mot dina föräldrar och äldre utöver det vanliga idag.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 6



DAGENS TIPS

Håll igång under ramadan, även om det innebär en enklare promenad vid iftar och suhoor.



DAG | MÅNAD | DATUM

De två enheterna av bön innan Fajr är bättre än världen och allt den inrymmer.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Muslim]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Var den som bjuder på dadlar och vatten när fastan ska brytas.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldörn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Undvik att äta friterad mat och rätter som är rika på socker & salt.

DAG | MÅNAD | DATUM



Den som ber Fajr i gemenskap, åkallar Allah fram till soluppgången och följer upp med två enheter bön får belöning motsvarande en pilgrimsfärd [Hajj & Umrah]

Sändebudet Muhammed ﷺ [Tirmidhi]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ
-------------	-------	-----

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Be två enheter av bön efter Fajr.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 8



DAGENS TIPS

Ta gärna en powernap under dagen, men försök fördela tiden så att du hinner med din tillbedjan.



Tre saker utmärker en hycklare:
När han talar säger han inte sanningen; han håller inte vad han lovat; han missbrukar tillit.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Bukhari]

DAG | MÅNAD | DATUM



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Bjud någon som du är bekant med till iftar.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldörn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Ät en balanserad mängd mat vid iftar och suhoor.

DAG | MÅNAD | DATUM



Den som dämpar sin ilska kommer få sitt hjärta skyddat av Allah under Uppståndelsens dag.

Sändebudet Muhammed ﷺ [al-Albani]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Bjud din granne på en matlåda eller godsaker vid iftar.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 10



DAGENS TIPS

För att utnyttja din tid, dela upp dagen i block och fördela uppgifter i kategorier (studier, arbete, tillbedjan, etc.)



DAG | MÅNAD | DATUM

Mata de hungriga, besök de sjuka och frige fångar.

Sändebudet Muhammed ﷺ [al-Albani]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Om du känner någon som är sjuk, besök de om möjligt eller ring upp de och ge av din tid.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

“

De bästa
handlingar är
de som utförs
kontinuerligt, även
om de är få
till antalet.

— Profeten Muhammad ﷺ

Ramadan DAG 11



DAGENS TIPS

Om du inte orkar dricka större mängder vid iftar och suhoor så kan frukter med hög andel vatten vara ett bra komplement.



Den som tillgodoser mat för en fastande person får belöning motsvarande personens fasta, samtidigt som den fastande personen behåller sin belöning.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Tirmidhi]

DAG

MÅNAD

DATUM



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH



TARAWIH



QIYAM



KORAN-LÄSNING



ANTAL SIDOR



SURAH



JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Tillgodoser mat för en fastande person.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Skriv ner dina åkallelser (du'aa) - det förenklar memorisering och skapar rutin.

DAG | MÅNAD | DATUM



Den som uttalar SubhanAllaahi wa bihamdihi (all ära och pris tillkommer Allah) etthundra gånger per dag kommer få sina synder förlättna, även om dem är lika rikliga som havsskum.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Bukhari]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ
-------------	-------	-----

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Utför extra mycket åkallan efter varje obligatorisk bön.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÄTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 13



DAGENS TIPS

Försök att utföra bönen vid dess inträde. Utför tvagnig (wudu'u) i god tid och invänta bönen med ett par minuter till godo.



DAG | MÅNAD | DATUM

Den som uppför en moské för Allahs skull kommer få ett hus uppfört [av Allah] i paradiset.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Bukhari, Muslim]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Donera en summa motsvarande en lunch eller en kaffe till din lokala moské.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Försök att inta mat som har komplexa kolhydrater (fullkornsbröd, quinoa, ärtor, bönor, mfl.)

DAG | MÅNAD | DATUM



Den som skyler en muslims brister kommer få sina brister skylda i detta liv och nästa. Allah är behjälplig för den som hjälper sin broder.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Muslim]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ
-------------	-------	-----

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Om någon har sårat dig, gör du'aa om Allahs vägledning, förlåtelse och välsignelse för personen.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 15



DAGENS TIPS

Om någon uttrycker sig olämpligt i en diskussion kan du säga "låt oss komma överens om att vi inte är överens" och föreslå ett annat diskussionsämne.



DAG | MÅNAD | DATUM

Artighet gentemot människor är välgörenhet.

Sändebudet Muhammed ﷺ [ibn Hibban]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Försök att vara artig och vänlig gentemot de som prövar ditt tålamod.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Under dagens varmaste timmar, minska på din fysiska aktivitet och sök skuggan.

DAG | MÅNAD | DATUM



Den som underlättar för en person som är i skuld [hos en själv] eller skriver av skulden helt och hållet kommer befinna sig i Tronens [Allahs] skugga på Uppståndelsens dag.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Musnad Ahmad]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ
-------------	-------	-----

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Skriv av en skuld som någon är skyldig dig och be Allah om att förlåta personen samt acceptera din handling.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 17



DAGENS TIPS

Inkludera ett av Allahs namn i din du'aa som du vanligtvis inte yttrar.



DAG | MÅNAD | DATUM

Om du utför en dålig handling, följ upp den med en god gärning.

Sändebudet Muhammed ﷺ (ibn Hibban)



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Kompensera för misstag som du begått genom att utföra goda handlingar.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Vill du bli bättre på att föra konversationer? Träna på att lyssna mer än att prata!

DAG | MÅNAD | DATUM



Den som inte tackar människor har inte tackat Allah.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Bukhari]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ
-------------	-------	-----

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Reflektera över saker som du är tacksam över. Följ upp detta med Sajdat al-Shukr (nedfallning på knä i tacksamhet).



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 19



DAGENS TIPS

Vill du lära känna en person närmare?
Ge en gåva!



DAG | MÅNAD | DATUM

Ge gåvor till varandra och ni skall älska varandra.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Tirmidhi]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Ge någon du älskar en omtänksam gåva som ger nytta i detta liv och nästa (en bok med du'aa, ett radband, etc.).



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

De sista tio nätterna av ramadan infaller endast en gång om året. Växla upp med goda gärningar, välgörenhet och tillbedjan!

DAG | MÅNAD | DATUM



Sök Allmaktens natt under de udda nätterna av ramadans tio sista dagar.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Bukhari]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ
-------------	-------	-----

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Vakna upp en stund innan suhoor och vänj dig vid att be qiyam (ett par enheter av nattbön). Om du redan gör detta, lägg till ytterligare enheter.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

“

Den bästa av folk är den som bidrar med nytta till andra.

— Profeten Muhammad ﷺ

DAGENS TIPS

En bra rutin under ramadan är koranläsning efter Fajr; det fostrar disciplin och spirituell uthållighet.

DAG | MÅNAD | DATUM



Låt ej slarv och svaghet under månaden leva vidare till den sista veckan av ramadan.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Muslim]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORANLÄSNING

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Bli dagens superhjälte - sök, hitta och hjälp så många människor som möjligt!



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 22



DAGENS TIPS

Med uppriktighet i sinnet, be om något från Allah när du vaknar upp. Känslan som följer med under dagen är obeskrivlig!

DAG | MÅNAD | DATUM



När de sista tio nätterna av Ramadan trädde in så brukade Allahs sändebud stå upp i bönen under natten, väcka sin familj och göra sig beredd för mer ihärdighet i tillbedjan.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Muslim]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING



ANTAL SIDOR



SURAH



JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Vakna innan din familj så att du kan ta del av den goda gärningen av att väcka dem.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Sätt dig upp på sängkanten så fort du hör väckarklockan ringa.

DAG | MÅNAD | DATUM



Tiden som spenderas vid besök av en sjuk person motsvarar tiden och belöningen av att plocka mogna frukter i paradiset.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Muslim] [med tolkning]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Besök en äldre person på ett smittsäkert sätt eller ring upp. Du tar del av visdom och bidrar med ett efterlängtat sällskap.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÄTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 24



DAGENS TIPS

Reflektera över personer som gjort gott gentemot dig och utför en uppriktig du'aa för dem.



DAG | MÅNAD | DATUM

De bästa av er är de som har bäst karaktär.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Bukhari och Muslim]



DAGLIGA BÖNER

FAJR	SUNNAH
DHUHR	SUNNAH
ASR	SUNNAH
MAGHRIB	SUNNAH
ISHA	SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

--	--	--

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Hjälp dina föräldrar med sysslor eller utför en annan tjänst som underlättar för dem.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Kom ihåg att titta på våra tips för du'aa och dhikr som finns med i början av denna kalender!

DAG | MÅNAD | DATUM



Tasbih under ramadan belönas tusenfalt jämfört med tasbih under årets resterande månader.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Tirmidhi]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING



LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

För att maximera din belöning, utför tasbih (subhanAllah), takbir (Allahu Akbar) och tahlil (Alhamdulillah) 33 gånger efter varje obligatorisk bön.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 26



DAGENS TIPS

Planera in större delen av dina kolhydrater till suhoor och ditt protein vid iftar.



DAG | MÅNAD | DATUM

Ät suhoor, för i suhoor finns välsignelse.

Sändebudet Muhammed ﷺ [An-Nasai]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING



LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Köp en matkasse och donera till ett lokalt soppkök.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

En tung iftar kan göra det svårt att hålla sig vaken. Åt balanserade måltider för att maximera de 10 sista nätterna.

DAG | MÅNAD | DATUM



Vi har uppenbarat denna [heliga Skrift] under Allmaktens Natt. Och vad kan låta dig förstå vad Allmaktens Natt betyder. Allmaktens Natt är mera värd än tusen månader.

Koranen 97: 1-3 [Al Qadr]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Om möjligt, spendera natten i tillbedjan.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 28



DAGENS TIPS

Skriv ner vanor du vill fortsätta med efter ramadan och de du vill sluta med. Bredvid varje vana kan du beskriva hur du ska lyckas med att fortsätta/sluta.



DAG | MÅNAD | DATUM

(...) Den fastande har två glädjefyllda stunder, en, när han bryter fastan och en annan, när han möter sin Herre.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Bukhari, Muslim]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR	SURAH	JUZ
-------------	-------	-----

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Memorisa en du'aa.



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

DAGENS TIPS

Ramadan är nästan slut, och dagens tips är att du ska vara stolt över din insats!

DAG | MÅNAD | DATUM



Om någon av er glömmar [att han fastar] och därför äter eller dricker, bör han trots detta slutföra sin fasta, då det var Allah som matade honom och gav honom dryck.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Bukhari, Muslim]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING

ANTAL SIDOR

SURAH

JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Rita, skriv och skicka en eihälsning till nära och kära!



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

Ramadan DAG 30



DAGENS TIPS

Glädje och positivitet smittar av sig! Dela med dig och ha en förträfflig eid!



DAG | MÅNAD | DATUM

Den som fastar Ramadan och sedan följer den med sex dagar under Shawwal, får belöning motsvarande ett helt års [obligatorisk] fasta.

Sändebudet Muhammed ﷺ [Tirmidhi]



DAGLIGA BÖNER

FAJR

SUNNAH

DHUHR

SUNNAH

ASR

SUNNAH

MAGHRIB

SUNNAH

ISHA

SUNNAH

TARAWIH

QIYAM



KORAN-LÄSNING



ANTAL SIDOR



SURAH



JUZ

LÄST

MEMORISERAT



DAGENS HANDLING

Ha för avsikt att fasta sex dagar under Shawwal. Du kan använda en av sidorna i slutet av denna kalender för att följa målet!



DAGLIG CHECKLISTA

- LE TILL NÅGON
- GE SADAQA
- LÄRA MIG NÅGOT NYTT
- MÄTTA EN HUNGRIG PERSON
- BE I GRUPP
- GÖRA DHIKR
- HJÄLPA NÅGON
- BE OM FÖRLÅTELSE
- UTFÖRA DAGENS HANDLING

Reflektioner och guldkorn

DAGENS MÅL

“

*Genom tålamod
uträttas stordåd.*

— Ali Ibn Abi Talib (RA)

mina du'aa



Islamic Relief
Box 4334, 102 67 Stockholm
Telefon: 08-5888 65 50
info@islamic-relief.se
www.islamic-relief.se

Verksamheten kontrolleras av
Svensk Insamlingskontroll

