

Vastenkalendar Ramadan 2020

Mijn doel is: Naam:

De Ramadan is de negende maand in de islamitische kalender. Het is een speciale maand waarin tussen schemer voor zonsopkomst en zonsondergang gevast wordt. "Ramadan" wordt daarom ook wel de "vastenmaand" van de moslims genoemd. Het vasten wordt gezien als vorm van zuivering van de ziel en bedanking van Allah voor alles wat hij gegeven heeft. De Ramadan leert mensen zelfdiscipline. De moslims voelen en tonen verbondenheid met arme en hongerige mensen elders op de wereld. Het exacte begin van de maand Ramadan is afhankelijk van het verschijnen van de sikkel van de nieuwe maan. Moslims begroeten elkaar voor en tijdens de Ramadan met 'ramadhan moebarak' of 'ramadhan mabroek', wat 'gezegende Ramadan' betekent. Het begin van de maand Ramadan of de vastenmaand wordt waargenomen door het zien van de maan op de vooravond van de eerste dag van de maand. Hierdoor begint de Ramadan in verschillende landen vaak op verschillende dagen, omdat de belangrijkste regel voor het begin van de maand Ramadan nog altijd gebaseerd is op het visueel waarnemen van de maan. De dagindeling bij moslims is dan weer gebaseerd op de zonnestand. De vastendag begint nog voor zonsopgang bij het eerste gebed van de dag (al-fajr) en eindigt bij zonsondergang, dan mag een moslim weer eten en drinken. De hier gegeven datum van 24 april t/m 23 mei 2020 voor Ramadan is berekend volgens de Umm al-Qura kalender van Saoedi-Arabië. Ramahdhan moebarak! (bron: <https://www.beleven.org/feest/ramadan>)

Deze vastenkalendar is een mildere versie van de oorspronkelijke Ramadan en is bedoeld als zelfreflectie en zelfdiscipline. Stel jezelf een doel om een maand vol te houden. Naast vasten kan dat bijvoorbeeld minder internetten of gamen zijn, of elke dag iets aardigs doen voor iemand. Is het die dag niet gelukt: teken een sippe smiley. Is het wel gelukt: teken een blij smiley.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
26	27	28	29	23 april	24	25
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 mei

Suikerfeest!

Aantal:  = Aantal:  =

Heb je meer dan de helft of alles goed volgehouden? Teken een krul en wees trots op jezelf!

