Naam: _____ Datum: _____

Vasten in de ramadan

Les 7 - het verhaal

Het verhaal: Vasten in de ramadan
Lees samen, deel per deel. sawm.

Deel 1 - De eerste dag

Het is de eerste dag van de ramadan. Malak is vijftien en vast dit jaar voor het eerst de hele maand. Om half vijf eet ze nog snel een boterham en drinkt ze water: de sohoer. Op school ruikt ze frietjes in de refter. Haar maag knort. „Waarom doe je dit?” vraagt haar vriendin Emma. Malak denkt na. „Allah vraagt het. En ik leer om sterk te zijn. Als ik nee kan zeggen tegen frietjes, kan ik ook nee zeggen tegen andere dingen.” Emma lacht. „Dan eet ik vandaag ergens anders.” Malak vindt dat lief. Ze voelt zich minder alleen.

Vasten leert je sterk te zijn en nee te zeggen.

sohoer = de maaltijd voor de dageraad · refter = eetzaal op school

Deel 2 - Wat is vasten?

Thuis legt haar moeder uit wat vasten precies is. „Van de dageraad tot zonsondergang eet en drink je niet. Maar je vast ook met je tong, je ogen en je handen: niet roddelen, niet liegen, niet schelden.” Ze telt op haar vingers wie niet moet vasten: zieken, reizigers, zwangere vrouwen, oude mensen die het niet aankunnen, en kinderen die nog niet volwassen zijn. „Wie een dag mist, haalt hem later in als dat kan.” Om negen voor zes klinkt de adhan van maghrib op de gsm. Malak breekt het vasten met een dadel en een glas water, zoals de Profeet deed. De iftar is begonnen.

Je vast ook met je tong, je ogen en je handen.

dageraad = het eerste licht in de ochtend · iftar = de maaltijd bij zonsondergang

Deel 3 - De laatste nachten

In de laatste tien nachten blijft Malak met haar moeder wat langer op om te bidden. Ergens in die nachten ligt Laylatoe l-Qadr, de nacht van de beschikking. In die nacht werd de Koran voor het eerst geopenbaard. „Die nacht is beter dan duizend maanden,” zegt haar moeder. Malak vraagt Allah om gezondheid voor haar opa, en om een stageplaats. Aan het einde van de maand geeft het gezin zakaat al-fitr, een kleine gift voor wie arm is, zodat ook zij feest kunnen vieren. Dan is het ’Ied al-Fitr. Malak trekt haar nieuwe jurk aan en brengt een doos koekjes naar Emma.

Naam: _____ Datum: _____

Vasten in de ramadan

Les 7 - geschiedenis, Koran en vragen

Laylatoe l-Qadr is beter dan duizend maanden.

beschikking = wat Allah beslist · gift = iets wat je gratis geeft

Praatvraag: Wat vind jij het moeilijkste aan vasten: het eten, het drinken of je tong?

Wist je dat?

De maand ramadan

Ramadan is de negende maand van de islamitische kalender. Hij begint als de nieuwe maan gezien wordt. Omdat de maankalender korter is, valt de ramadan elk jaar ongeveer elf dagen vroeger. Vasten is de vierde zuil van de islam. Wie ziek is, hoeft niet te vasten: gezondheid gaat voor.

Uit de Koran

Koran 2:183

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

Yaa ayyoeha lladhiena aamanoe koetiba 'alaykoemoe s-siyaamoe kamaa koetiba 'ala lladhiena min qablikoem la'allakoem tattaqoen.

„Jullie die geloven: het vasten is jullie voorgeschreven, zoals het voorgeschreven was aan wie voor jullie kwamen, opdat jullie Allah bewust worden."

Woorden van deze les

Lees ze nog eens hardop.

sohoer	de maaltijd voor de dageraad
refter	eetzaal op school
dageraad	het eerste licht in de ochtend
iftar	de maaltijd bij zonsondergang
beschikking	wat Allah beslist
gift	iets wat je gratis geeft

Naam: _____ Datum: _____

Vasten in de ramadan

Les 7 - geschiedenis, Koran en vragen

Vragen

Kleur de bol bij het juiste antwoord.

1 Hoe heet de maaltijd voor de dageraad?

- ○ iftar
- ○ sohoer

2 Wat ruikt Malak in de refter?

- ○ pizza
- ○ frietjes

3 Wie hoeft niet te vasten?

- ○ zieken en reizigers
- ○ iedereen moet vasten

4 Waarmee breekt Malak het vasten?

- ○ een dadel en water
- ○ een frietje

5 In welke nacht kwam de Koran voor het eerst?

- ○ Laylatoe l-Qadr
- ○ de nacht van 'led

6 Wat brengt Malak naar Emma?

- ○ een jurk
- ○ een doos koekjes

Onthoud dit: **Vasten: van de dageraad tot zonsondergang, met je hele lichaam.**

Denk na en schrijf

Antwoord in een paar zinnen.

1. Wat leer je van vasten, behalve niet eten?

_____

_____

2. Waarom moeten zieke mensen niet vasten?

_____

_____