

## TIPS, RÅD & VEILEDNING

### Hvordan best organisere religiøse aktiviteter i ramadan under COVID-19 pandemien



### Felleskap og samarbeid på tvers!

muslimskdialog.no  
fb.com/muslimskdialog.no  
kontakt@muslimskdialog.no

Dette heftet tilbyr veiledning og tips for hvordan du best kan tilbringe ramadan i disse utfordrende pandemitider.

Les også vår mobilvennlige veiledning for hvordan du kan organisere dagen, og holde deg aktiv fysisk, mentalt og spirituelt under Corona-krisen på <https://muslimskdialog.no/corona>

**Vi ønsker alle en annerledes ramadan mubarak!**

Utarbeidet av:

*Imam Kemal Amara, Imam Faruk Terzic og Imam Hamid Farooq*

---

## Innhold

---

Oppsummering .....	1
Generelt .....	2
Start av ramadan (den 9. måneden i hijri-kalenderen).....	2
Hvem skal faste?.....	2
Daglige bøønner .....	2
Iftar .....	3
Tarawih (ekstra nattebønn i ramadan).....	3
Fredagsbønn.....	3
Resitering av Koranen .....	4
Sadaqat-ul-fitr .....	4
Avslutning av ramadan og id-dagen .....	4

---

## Oppsummering

---

### De fleste ramadanaktiviteter vil gå som vanlig, med følgende unntak/endringer:

- Tarawih bes hjemme. Det er ikke tillatt å utføre tarawih etter imam fra live sending.
- Iftar-samlinger i grupper på mer enn 5 personer utover egen husholdning kan ikke gjennomføres. Sett heller opp videosamtaler mellom familier, venner og slekt. Organiser digitale iftar-samlinger. Ta kontakt, så hjelper vi deg med organiseringen.
- Itikaf vil dessverre ikke være mulig å gjennomføre i moskeene. Men enkelte store moskeer kan vurdere denne muligheten i meget begrenset antall, dersom de klarer å ivareta smittevernsregler.
- Dersom du bidrar i den nasjonale dugnaden for å redde liv og helse, og hvis fasten kan gå utover din innsats, er du fritatt. Se også punktet under: Hvem skal faste?
- Mange får ekstra god tid til selvrefleksjon. Vi anbefaler på det sterkeste at man gjør det beste ute av denne tiden, og styrker ens tilbedelse og mellommenneskelige relasjoner.

For andre detaljer relatert til COVID-19 og generelle råd, se under. Alle dispensasjoner som er nevnt under, er understøttet av lærde og imamer i Europa og Norge.

---

## Generelt

---

- Smittevernregler gjelder også under ramadan.
- Ramadan er en tid for selvrefleksjon og spirituell utvikling - et intensivkurs i å bli et bedre menneske.
- Følg myndighetenes råd og respekter moskeenes avgjørelser.
- Hold kontakten med din moské gjennom online-programmer de organiserer.
- Coronakrisen gir en ekstra muligheten til samvær med familien og til å ta vare på hverandre.
- Ha som et mål å ringe alle venner og familie gjennom denne måneden, spesielt de du ikke har snakket med på en stund.
- Ramadan er en måned for samhold. Hold god kontakt med dine naboer. Dine naboer har mange rettigheter
- Bidrar du i den nasjonale dugnaden og jobber for å stanse pandemien, så vit at din innsats i ramadan har enda større belønning hos Allah.

---

## Start av ramadan (den 9. måneden i hijri-kalenderen)

---

- Første ramadan (fastedag) er fredag 24.04.2020
- Årets første tarawih er torsdag 23.04.2020.

---

## Hvem skal faste?

---

- Alle voksne, modne og friske muslimer skal faste.
- De vanlige dispensasjonsregler for fasten gjelder som før.
- De som jobber i kritiske yrker hvor sikkerheten, helse eller liv til innbyggerne er avhengig av yrken, og fasten kan påvirke deres innsats, er ikke forpliktet til å faste i de kritiske dagene. De må ta igjen tapte fastedager senere.

---

## Daglige bønner

---

- Daglige fem bønner er obligatorisk, og i ramadan blir belønningen ekstra stor for alle gode handlinger, som å be, være rettferdig, sannferdig og oppfylle andre menneskers rettigheter.
- Daglige bønner gjennomføres hjemme, helst i felleskap (jamaat) med familien. Bruk ramadan til å øve på å lede bønner for hele familien.
- Å be etter imamen via TV eller internett er ikke riktig, og kan bare gjøres med tanke på øvelse og læring.

---

## Iftar

---

- Iftar må gjøres hjemme i år og kun sammen med din egen kjernefamilie eller de du bor med (husstanden).
- Iftar-samlinger må unngås. Gjeldende smittevernregler begrenser samlinger til maks 5 personer utenom husstanden.
- Vi anbefaler å heller ha online iftar-samling med familier, venner og slekt. Ta kontakt, så kan vi hjelpe dere med ideer og teknisk bistand
- Istedenfor å organisere fysiske iftar-samlinger bør du heller gi sadaqah.
- Vanlig iftar-vett gjelder også denne ramadan: spis sunnere, spis mindre og unngå å sløse med mat.
- Profeten Muhammad (fvmh) har anbefalt at et måltid inneholder 1/3 mat, 1/3 drikke og 1/3 luft. Dette betyr at du ikke skal spise deg helt mett.

---

## Tarawih (ekstra nattebønn i ramadan)

---

- Tarawih er ikke påbudt, men en høyt verdsatt sunnah.
- Under pandemien må tarawih gjennomføres hjemme, helst i felleskap innenfor husstanden (men det er også tillatt å gjøre det individuelt)
- Husk at i profeten Muhammad (fvmh) sin tid ba folk tarawih hjemme
- 20 rakah er anbefalt, men om du av ulike grunner ikke kan fullføre, kan du forsøke med 10 rakah
- Å be etter imamen via TV eller internett er ikke riktig

---

## Fredagsbønn

---

- I stedet for fredagsbønn må du be dhuhur, helst i felleskap innenfor husstanden.
- Vi anbefaler å resitere surah Al-Kahf.
- Gjør dhikr og dua etter bønn, for deg og dine og felleskapet.
- Mange moskeer har livesendinger på fredager som man oppfordres å følge.
- Husk at det heller ikke for fredagsbønn er tillatt å be etter imamen via TV eller internett.

---

## Resitering av Koranen

---

- Ramadan er også Koranens måned og det første verset i Koranen ble åpenbart i denne måneden.
- Å resitere, å forstå og praktisere Koranen gir derfor ekstra glede og belønning i denne måneden.
- De som ikke kan lese Koranen på arabisk, kan lese oversettelsen av Koranen.
- Man kan også lytte til Koranresitasjoner på YouTube, Spotify eller via Koran-apper. Prøv alltid å forstå konteksten til de versene som resiteres.

---

## Sadaqat-ul-fitr

---

- Sadaqat-ul-fitr skal betales for hvert familiemedlem, store og små, og gis til trengende under Ramadan, og senest før Id-bønnen.
- Det er et uttrykk for takknemlighet til Allah for fasten og andre fullførte religiøse plikter i denne hellige måneden, og en følelse av ansvar overfor de som trenger mer enn deg
- Beløpet tilsvarer mengden av ett daglig måltid, og er i år estimert til minimum 100,- per person.

---

## Avslutning av ramadan og id-dagen

---

- Siste tarawih vil være fredag 22.05.2020.
- Siste fastedag vil være lørdag 23.05.2020.
- Id er søndag 24.05.2020 i Norge (1. shawwal)
- Mer informasjon om id-dagen og hvordan Covid-19 påvirker id-bønnen kommer senere

*Til slutt ber vi til Allah om at vi får bevitne ramadan friske og sunne, med hjerter fulle av iman, slik at vi kan utføre våre religiøse plikter på best mulig måte, og at Allah vil tilgi våre synder, velsigne og belønne oss. Amin!*

*Takk til Yosra C, Tahreem S. Mohammed A. og Arshad J.*