

A photograph of a mosque interior. A man in a white thobe is kneeling on a red carpet, performing a prayer. The mosque has high ceilings, arched windows with stained glass, and a large staircase with intricate metalwork. The lighting is warm and ambient, with many small lights hanging from the ceiling. In the top right corner, there is a small logo with Arabic calligraphy.

# Ramadan Guide

mini

for unge

- Hvorfor faster vi?
- Spis rigtigt
- Fasten og fritid
- Hvad opnår du?
- Spørgsmål



**Forord** | Denne ramadan folder henvender sig først og fremmest til unge muslimer med henblik på at give en dybere forståelse for hvad Ramadanen handler om og vejleder til en bedre/sundere faste. Samt til foreninger og institutioner med muslimske medlemmer.

Folderen er udarbejdet af Dansk Anatolien Ungdom (DA|UNG), og Netværket for Muslimske Ungdomsorganisationer (NMU).

**Introduktion** | En vigtig forpligtelse i Islam er fasten i Ramadanen. Det er en af Islams fem søjler, som hver muslim bør opfylde. Ramadanen er en måned i den islamiske månekalender, der er indført i 630. Hver måned i den islamiske kalender, er 1-2 dage kortere end den gregorianske kalender som vi kender i Danmark. Derfor er der en forskydning på 11 dage hvert år.

Fasten varer fra dagry (sahur) til lidt over solnedgang (iftar), og i den periode skal man afholde sig fra alt hvad der kan spises og drikkes, seksuelt samvær, tobak m.m. Ramadanen giver en god mulighed for at fokusere på et afbalanceret og sund livsstil tilbage i dit liv generelt. Du lærer at styre dine spisevaner, og opnår større selvkontrol og disciplin. Man giver maven en pause, til at nedbryde og udskille de ophobede giftstoffer fra kroppen.

Men Ramadan handler ikke kun om mad, man skal også holde sig fra at bedrage og bagtale andre. Man skal med andre ord opføre sig moralsk rigtigt under Ramadanen.





**Hvad opnår du?** | Fasten er ikke bare fysisk, men også en åndelig øvelse, der har fordele.

### **1. En sund levevis**

En fastende menneske lærer tilbageholdenhed, og udelukkende reagerer på sult og tørst på baggrund af vilje og disciplin. Gennem fasten begynder man at sætte pris på føde.

### **2. Medfølelse og velgørenhed**

Når man faster sender man en tanke til de fattige mennesker, specielt til børn der dør af sult. Profeten Muhammed (fvmh) beskrev Ramadanen som "Barmhjertighedens måned" og var mere gavmild under Ramadanen.

### **3. Samfundsånd**

Fællesskabet og samfundånden styrkes ved at folk faster på samme tid og bryder det på samme tid. Familierne samles dagligt og foreningerne inviterer til fællesmad.

### **4. Forhøjet bevidsthed om Gud**

Faste hjælper til at blive mindre optaget af kroppens lyster, sætter hjertet og sindet frit til at reflektere dybere, såsom éns forhold til Gud og medmennesker.

**Spis rigtigt** | Unge i Danmark har et aktivt fritid, og har brug for meget energi til studiet, arbejdet og til evt. fritidsfodbold. Derfor har vi samlet enkelte gode råd til hvordan du kan spise, for ikke at blive sløv sidst på dagen når du faster. Spiser du ikke rigtigt, kan du forværre

### 1. Spis ikke for meget og for hurtigt

Når man faster 15-16 timer om dagen, kan det blive hårdt for maven at spise for meget til iftar eller sahur. Giv dig i stedet god tid til at spise, og lad maven vende sig til det.

### 2. Drik min. 2 liter vand

Man bør drikke rigeligt med vand – ikke sodavand eller andet med sukkerindhold.

### 3. Fiberholdig mad

Sammensatte kulhydrater og fiberholdig mad er meget godt at spise, der afgiver energien langsomt under fastens lange timer, og fordøjer langsomt. Korn, hvede, havre, bønner, linser, fuldkornsmel, basmati ris, kartofler, grønsager, samt alle frugter abrikos og figner osv.

### 4. Hold dig fra fedtet mad

Sukker, salt, hvidt mel, for meget kage/kiks/chokolade, hamburger, pizza og pommes frites lignende mad bør du holde dig fra.





## Ofte stillede spørgsmål

### 1. Er Ramadan en et godt tidspunkt at stoppe rygning?

Ja. Rygning er spild af penge, og er en alvorlig trussel mod helbredet. Allah har skænket os et sundt legeme, og det er krænkelse af denne gave bevidst at skade det.

### 2. Fra hvilken alder kan børn faste sikkert?

Det er et krav i Islam, at et menneske skal faste, når det når puberteten. At begynde at faste fra denne alder, er ikke skadeligt. Det er frivilligt for yngre børn, dog bør børn under 12 år ikke faste hele dagen, måske få "smagsprøver" af fasten.

### 3. Kan jeg svømme eller dyrke andre sport?

Ja. Det betyder intet for fasten at du tager bad eller svømmer. Men lad vær med at drikke/sluge vandet, for det vil bryde fasten. Du kan også spille fodbold, eller deltage i idrætstimer i skolen, du skal bare huske at spise fornuftigt inden dagen, og drikke med rigeligt af vand. Du kan evt. tage den med ro, eller bede din lærer/træner om at blive skiftet ud regelmæssigt. Der er mange professionelle idrætsudøvere der faster, man skal blot huske at spise rigtigt.

### 4. Kan jeg børste mine tænder?

Ja du kan børste dine tænder når du faster, men børst uden tandpasta, og slug ikke vandet. Brug evt. "Misvak".

### 5. Hvad gør jeg, når jeg skal på forretningsrejse eller studietur?

I Islam er man fritaget for at faste når man er på rejse, der varer mindre end 15 dage og hvor der er over 90km mellem dit hjem og rejse målet. Det er bedst at faste under rejsen, men bliver det umuligt for dig kan bruge denne gave. De antal dage du ikke faster under rejsen, skal du faste når du kommer hjem igen.



## **Dansk Anatolien Ungdom**

Nørreremark Center 21, 7100 Vejle

[www.daung.dk](http://www.daung.dk)



## **Netværket for Muslimske Ungdomsorganisationer**

Administreres af Dansk Anatolien Ungdom