

Ramadan als moeder Een nieuwe beleving



Geschreven door Umm Nusaybah

Inleiding

Ik schrijf deze tekst omdat ik uit eigen ervaring weet hoe ingrijpend het moederschap is. 1,5 jaar geleden ben ik, alhamdoelillaah, moeder geworden. En alhoewel dit een geweldige zegen is, is het ook ontzettend zwaar. Alles in je leven verandert—je routine, je nachten en zelfs je aanbidding. Dat houdt in dat ook je Ramadan er vanaf nu volledig anders uitziet.

Waar je ooit de hele maand zonder onderbreking vastte, lukt het je nu misschien maar een paar dagen vanwege zwangerschap of borstvoeding—of misschien zelfs helemaal niet. Waar je voorheen de hele Quran uitlas, ben je nu al blij als je één ayah ongestoord kunt lezen zonder dat een klein handje aan je trekt. En waar je geen enkel Taraweeh-gebed miste, moet je nu accepteren dat ze allemaal aan je voorbij gaan, omdat je kindje niet doorslaapt en jou nodig heeft.

Ik weet zeker dat dit voor veel moeders herkenbaar is. En daarmee waarschijnlijk ook het gevoel dat ermee gepaard gaat.

Een knagend gevoel, omdat je niet meer doet wat je voorheen deed. Een knagend gevoel omdat je minder met aanbidding bezig bent. Een knagend gevoel omdat je imaan lijkt te zijn gezakt. Een knagend gevoel omdat je het gevoel hebt dat je niet genoeg doet.

Maar als dit jouw gevoel is, weet dan dat het niet de terecht is. Het is slechts een influistering van de Shaytaan die jou wil demotiveren en jouw rol als moeder wil ondermijnen.

En laat dat nou precies zijn waar deze tekst over gaat: hoe groots en bijzonder jouw rol als moeder werkelijk is.

Dus lees dit aandachtig door, ook al moet je het in twintig stukjes lezen omdat je steeds wordt onderbroken door je verantwoordelijkheden. Ik geloof dat deze tekst waardevol voor je zal zijn, want het schrijven ervan was dat ook voor mij en de inhoud ervan heeft mijn eigen knagende gevoel doen verdwijnen. Hopelijk zal dat voor jou ook zo zijn.

Moge Allah dit werk zegenen, het profijtvollaten zijn en het van mij accepteren.

Assalaamu alaykum wa rahmatullaahi wa barakaatuh,

Jullie zuster en mede-mama

Umm Nusaybah



Een andere ervaring dan voorheen

Voor de komst van je kind(eren) beleefde je de Ramadan waarschijnlijk heel anders. Je kon je volledig focussen op vasten, lange nachten in gebed doorbrengen en je dagen vullen met Quran en aanbidding. Maar nu, als moeder, ligt je focus ergens anders: bij de zorg voor je kindjes. Hoewel je ongetwijfeld geniet van je kindjes, kan specifiek de Ramadan daardoor soms ook dat knagende gevoel met zich meebrengen. Je wilt graag meer tijd besteden aan gebed, Quran en andere aanbiddingen, maar door je verantwoordelijkheden lukt dat niet altijd zoals je zou willen. Dit kan je het gevoel geven dat je altijd achter de feiten aanloopt.

Realistische verwachtingen: Wat vraagt Allah écht van jou?

Maar is dat gevoel terecht? Nee, absoluut niet! Het is helemaal niet realistisch om dezelfde standaard te hanteren als vóór je moederschap. Je situatie is ingrijpend veranderd, en daarmee ook wat haalbaar is. Daarom is het belangrijk om een onderscheid te maken tussen wat jij van jezelf verwacht en wat Allah daadwerkelijk van je vraagt. Want waar wij de lat voor onszelf vaak veel te hoog leggen en het daarmee onnodig moeilijk maken, doet Allah dat niet. Hij zegt in de Quran:

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ

"Allah wil voor jullie het gemakkelijke en Hij wil niet voor jullie het moeilijke." Soerat Al-Baqarah 2:185

Dus, beste mama, dat knagende gevoel is ongegrond. Je bevindt je in een natuurlijke fase van het leven waarin je situatie compleet anders is dan voorheen. Je moet stoppen met jezelf onterecht vergelijken, met anderen of met je oude zelf. Maar jij **bént** niet hetzelfde—en dat is geen tekortkoming, maar een nieuwe werkelijkheid die je moet omarmen.

We leven in een wereld die weinig ruimte laat voor rust en aanpassing. Alles moet altijd doorgaan—werk stopt niet, verplichtingen stapelen zich op, en er wordt van je verwacht dat je in hetzelfde tempo blijft functioneren, ongeacht je situatie. Moe of niet, je moet door.

Maar dit is niet wat we in de Islam terugzien. De Islam erkent veranderde omstandigheden namelijk wel en sterker nog, houdt daar zelfs rekening mee. Zoals we ook zien bij het gebed: de standaard is om het gebed staand te verrichten. Maar als je situatie verandert—bijvoorbeeld door een gebroken been waardoor je niet kunt staan—dan mag je zittend bidden. En als dat niet mogelijk is, dan bid je liggend. Zie je hierin de barmhartigheid van Allah? Zie je hoe Hij ons nooit belast boven ons vermogen?

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah belast geen ziel boven haar vermogen." Soerat al-Baqarah
2:286



De toekomst van de Oemmah in jouw handen

Je hebt inderdaad misschien minder tijd voor de aanbiddingen die je eerder gewend was, maar beste mama, weet jij wel hoe bijzonder en groots hetgeen is wat jij nu doet? Jouw moederschap zelf is een enorme en voortdurende vorm van aanbidding.

Zoals het bekende gezegde gaat: *“De vrouw is gehele Oemmah. Zij is de ene helft en zij voedt de andere helft op.”*

En één van de geleerden zei: *“De rol van de vrouwen in de Oemmah is net zo belangrijk als de rol van de boogschutters op de berg gedurende de slag van Uhud.”*

En een Nederlandse gezegde: *“Het leven komt niet met een handleiding, het komt met een moeder.”*

Jij voedt niet zomaar een kind op—jij draagt bij aan de toekomst van de Oemmah. De volgende generatie gelovigen groeit op onder jouw zorg, liefde en toewijding. Besef je hoe groot deze aanbidding werkelijk is?

De Profeet ﷺ is trots op jou

Wist je dat je door jouw moederschap elke dag, elke seconde, bezig bent met het praktiseren van de Soennah van onze geliefde Profeet ﷺ? Hij ﷺ zei namelijk:

النَّكَاحُ مِنْ سُنَّتِي، فَمَنْ لَمْ يَغْمَلْ بِسُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي

“Het huwelijk is een deel van mijn Soennah, en wie mijn Soennah niet volgt heeft niets met mij te maken. Soenan Ibn

Maajah 1846

Door simpelweg jouw dagelijkse taken als moeder te vervullen, leef jij de Soennah van de Profeet ﷺ na. Jij volgt in zijn voetsporen en doet wat hij heeft aanbevolen.

En wist je dat hij ﷺ jón specifiek heeft genoemd?

Hij ﷺ zei:

تَزَوَّجُوا الْوُدُودَ الْوُلُودَ فَإِنِّي مُكَاتِّرٌ بِكُمْ الْأُمَمَ

“Trouw vrouwen die liefdevol en vruchtbaar zijn, want ik wil de mensen in aantal overtreffen door middel van jullie.” Mishkat al-Masabih 309

En hij ﷺ zei:

فَلْيَتَكَبَّرْ طَوْلُ ذَا كَانَ وَمَنْ الْأُمَمَ بِكُمْ مُكَاتِّرٌ

“Trouw en vermenigvuldig je, want ik zal jullie aantallen trots tonen aan andere naties op de Dag des Oordeels.” Soenan ibn Maadjah 1846

Weet je wat dit betekent, beste mama?



Op de Dag des Oordeels – die dag waarvoor iedereen nu vast, bidt en smeekt om beloning, zal de Profeet ﷺ trots zijn op jón. Niet vanwege jouw vasten of jouw gebeden (hoe waardevol die ook zijn), maar vanwege de immense aanbidding waarin jij je nu bevindt: het opvoeden van zijn Oemmah.

Onderschat je jouw moederschap nu nog steeds? Wetende dat het een aanleiding zal zijn voor de trots van de Profeet ﷺ op de Dag des Oordeels.

En als de Profeet ﷺ het als reden heeft genoemd voor zijn trots, wie zijn wij dan om het als minder te beschouwen?

Een aanbidding ter aanbiddingen

Er zijn slechts een paar daden – sterker nog, maar drie – die je in dit leven kunt verrichten die jou nog baten nadat je bent overleden. Deze vormen zijn zeldzaam en kostbaar; ze behoren tot de meest waardevolle investeringen die je kunt doen in dit wereldse leven.

Waar denk je aan bij zulke daden? Het financieren van een waterput? Het bouwen van een moskee? Het opzetten van een weeshuis? Het doceren van de Quran? Het vertalen van een islamitisch boek? Het verspreiden van waardevolle kennis? Ja, al deze daden behoren hiertoe.

Maar denk je ook aan jouw moederschap?

De Profeet ﷺ zei:

إذا مات الإنسان انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له

"Wanneer een persoon sterft, houden zijn daden op, behalve in drie gevallen: doorlopende liefdadigheid, kennis waar mensen baat bij hebben, en een rechtvaardig kind dat voor hem bidt."

Riyad as-Salihin 949

De tijd, liefde en inspanning die je nu investeert in jouw kinderen zijn niet alleen een wereldse verantwoordelijkheid, maar een doorlopende beloning in het Hiernamaals. Want op de dag, wanneer jij in je graf ligt en jouw kinderen du'a voor je maken, zal je dankbaar zijn voor elke seconde die je aan hun opvoeding hebt besteed.

Misschien voelen de vastenden zich dus zelfs wel jaloers op moeder zoals jij, als ze dit zouden weten. Want ja, vasten

brengt enorme beloningen met zich mee en daar wil ik absoluut niets aan afdoen. Maar het is geen aanbidding die jou zelfs na je dood blijft baten. Terwijl jouw kinderen dat wel zijn.

En als dat nog niet genoeg was, laat dan de woorden van Shaykh al 'Oethaymeen tot je doordringen: *“Laat de vrouw weten dat hetgeen haar treft aan leed en pijn tijdens haar zwangerschap, het bevallen of de opvoeding erna, een verheffing is in haar rang en een kwijschelding van haar zonden, zolang zij hierin haar beloning bij Allah zoekt.”*

Fatawa Nur 'ala Darb 11/280

Dus zuiver jouw intentie en weet dat bij elke huil, elke aai over de bol, elke maaltijd, elke zorg en elke slapeloze nacht een immense beloning op jou wacht, zolang je de beloning bij Allah zoekt.



Een andere deur wordt geopend

Deze Ramadan ziet aanbidding er ongetwijfeld anders uit voor jou. Maar dat betekent niet dat je helemaal geen aanbiddingen kunt verrichten. Waar Allah bepaalde deuren voor je heeft gesloten dit jaar, opent Hij een andere deur voor jou. Een deur die wij allemaal veel te weinig openmaken: de deur van istighfaar.

Wanneer was de laatste keer dat je deze grootste, krachtige deur hebt geopend? Als we eerlijk zijn, is dat waarschijnlijk langer geleden dan zou moeten. Is het dus geen een Gunst van Allah dat Hij ons niet zonder mogelijkheden heeft gelaten?

Sommige vormen van aanbidding zijn nu lastig of zelfs onmogelijk voor je. Het lukt gewoon niet zoals voorheen. Maar istighfaar? Dat doe je met je tong, mogelijk op elk moment van

de dag – terwijl je eten kookt, terwijl je je kind voedt, terwijl je je baby in slaap wiegt, terwijl je naar de speeltuin loopt, terwijl je kleintje onder de douche staat, of gewoon terwijl jullie samen aan het spelen zijn.

Allah heeft jou deze Ramadan met istighfaar een vorm van aanbidding gegeven die altijd en overal binnen handbereik is. In het begin zal het wennen zijn en moet je waarschijnlijk doorzetten om consistent te blijven in het verrichten van istighfaar. Maar maak er een gewoonte van en weet dat als je dit hardop doet, het niet alleen jou verandert, maar ook je kinderen. Zelfs als ze nog klein zijn. Misschien kijken ze je even verbaasd aan, misschien vinden ze het grappig, maar betrek ze erbij en zie hoe jullie levens veranderen.

Allah heeft je niet beperkt in mogelijkheden deze Ramadan, maar je juist de mogelijkheid gegeven om één van de belangrijkste aanbiddingen te verrichten. Dus open de geweldige deur van istighfaar voor jezelf.

De kracht van istighfaar

Denk eens aan een vieze keuken. Het aanrecht ligt vol bekers, borden en bestek. De pannen zitten vol etensresten en er is geen lege plek meer te zien. De sporen van eerdere maaltijden zijn niet te missen. Zou je in deze vieze keuken een nieuwe maaltijd bereiden, zonder eerst op te ruimen?

Ieder weldenkend (en schoon) mens zou hier natuurlijk nee op zeggen. Maar waarom doen wij dit dan wel met ons hart? We haasten ons naar het verrichten van nieuwe daden van aanbidding, zonder eerst ons hart op te ruimen. Net zoals een

vieze pan de smaak van een nieuw gerecht zou beïnvloeden, zal een vies hart een smaak achterlaten op onze aanbiddingen.

Het gezegde gaat: *“Reiniging gaat vóór opbouw.”*

En dit principe vinden we ook terug in de Soennah van de Profeet ﷺ: *"Waarlijk, wanneer de dienaar een zonde begaat, verschijnt er een zwarte vlek op zijn hart. Als hij de zonde opgeeft, vergeving zoekt en berouw toont, dan wordt zijn hart weer gezuiverd. Maar als hij terugkeert naar de zonde, zal de zwarte vlek toenemen totdat zijn hele hart bedekt is. Dit is de bedekking die Allah heeft genoemd: 'Nee! Integendeel, een bedekking is over hun harten gekomen vanwege wat zij hebben verdiend.' (Soera Al-Mutaffifin 83:14)." Sunan al-Tirmidhī 3334*

Als jij je hart niet schoonmaakt, blijft de viezigheid zich opstapelen. Blijft het lang genoeg zitten, dan zal het uiteindelijk zo vies worden dat het niet meer schoon te maken is. Istighfaar is de sleutel om dit te voorkomen.

Zoals Imam ibn al Qayyim zei: *“Men moet als doel hebben om het hart te reinigen, aangezien het de sleutel is tot het correcte gedrag in dit leven en het winnen van het genoegen van Allah en het Paradijs in het volgende leven.”* Hekam ibn Djawziyyah

De zuiverheid van je hart bepaalt de zuiverheid van al jouw daden. Daarom ben je deze Ramadan niet ‘onthouden’ van aanbidding – integendeel, Allah geeft je juist de kans om je fundament te versterken, je hart te zuiveren en een frisse start te maken.

Want zoals de Profeet ﷺ zei:



أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Voorwaar, in het lichaam bevindt zich een vleesklomp. Als het goed is, dan is het hele lichaam goed. Maar als het slecht is, dan is het hele lichaam slecht. Voorwaar, dat is het hart." Sahieh al-Boekhaari 52

En de Profeet ﷺ zei:

لَا يَسْتَقِيمُ إِيْمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَسْتَقِيمَ قَلْبُهُ، وَلَا يَسْتَقِيمَ قَلْبُهُ حَتَّى يَسْتَقِيمَ لِسَانُهُ

"Het geloof van een dienaar zal niet oprecht zijn totdat zijn hart oprecht is, en zijn hart zal niet oprecht zijn totdat zijn tong oprecht is." Musnad Ahmad, Hadith 13047

Allah heeft je dus nergens van 'onthouden', beste mama... Hij heeft jou juist uitgekozen voor déze speciale vorm van aanbidding. Dit is een unieke kans die niet iedereen krijgt, en vervolgens ook pakt.

De Profeet ﷺ zei:

طُوبَى لِمَنْ وَجَدَ فِي صَحِيفَتِهِ اسْتِغْفَارًا كَثِيرًا

"Gezegend is hij die in zijn boek (van daden) veel smeekbeden om vergeving vindt." Sunan Ibn Mājah 3818

En hij ﷺ zei:

مَنْ أَحَبَّ أَنْ تَسْرُهُ صَحِيفَتُهُ فَلْيَكُنْ فِيهَا مِنَ الْاسْتِغْفَارِ

"Wie graag verheugd wil zijn met zijn boek (van daden), laat hem daarin veel vergeving zoeken." Shu'ab al-Imān 639

Doe wat je kan

Beste mama, je weet nu dat jouw situatie deze Ramadan geen beperking is, maar juist een gunst van Allah. Je weet dat je door jouw huwelijk en moederschap de Soennah van de Profeet ﷺ praktiseert en in leven houdt. Je weet dat hij ﷺ op de Dag des Oordeels trots zal zijn op jou, als vrouw die haar rol als moeder met overgave heeft vervuld. Je weet dat je door de opvoeding van je kinderen voortdurend in één van de beste vormen van aanbidding bent, een aanbidding die zelfs na je dood nog zal voortduren. En je weet dat Allah voor jou de deur van istighfaar heeft geopend – een kans om jezelf te vernieuwen en versterken in je geloof. Hopelijk voel je je daardoor inmiddels volledig gerustgesteld en zijn eventuele gevoelens van teleurstelling die je eerder had, verdwenen.

Als laatste advies wil ik je meegeven: richt je op wat binnen jouw mogelijkheden ligt en wees daar consistent in.



De Profeet ﷺ zei:

اَلْكَفُّوا مِّنَ الْعَمَلِ مَا تُطِيقُونَ فَإِنَّ خَيْرَ الْعَمَلِ اأَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ

“Neem van de (aanbevolen) daden alleen wat jullie aankunnen, want de beste daden zijn die welke het meest consistent zijn, ook al zijn ze klein.” Soenan Ibn Maajah 4240

Begin klein en maak daar een vaste gewoonte van. Zodra je dat onder de knie hebt, kun je verder bouwen. Maar probeer niet alles tegelijk te doen, want dan is de kans groter dat je het niet volhoudt. Richt je op daden die haalbaar zijn in jouw situatie, zoals het verrichten van dhikr, het bewust maken van je

intentie bij het bereiden van maaltijden en samen met je kinderen een boekje over de Islam lezen.

Weet dat jouw hart werkelijk tot rust zal komen als je deze Ramadan benut op de manier die Allah voor jou mogelijk heeft gemaakt.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Voor degenen die geloven en wiens harten tot rust komen bij het gedenken van Allah. Waarlijk, in de gedenking van Allah vinden de harten rust." Soerat ar-Ra'd 13:28

De Genade van Allah

Is het geen teken van de immense Genade van Allah dat Hij rekening houdt met jouw omstandigheden? Dat Hij weet hoe zwaar het is om te vasten tijdens een zwangerschap en je daarom een mogelijke vrijstelling geeft? Dat Hij weet hoe uitdagend borstvoeding kan zijn en je daarom verlichting schenkt? En dat Hij weet hoe uitgeput je bent aan het einde van de dag door alle zorg die je hebt verricht?

Misschien zeg je tegen jezelf: *"Ik baal ervan dat ik niet kan vasten. Ik heb nog geen enkele keer Taraweeh kunnen bidden. En elke keer als ik een woord uit de Quran wil lezen, vraagt mijn kind om aandacht. Ik voel mijn band met Allah helemaal niet sterker worden."*

Maar beste mama, zie je de Genade van Allah niet in deze situatie? Hij verwacht niet dat je koste wat het kost op volle kracht doorgaat. Hij geeft je een pauze wanneer je die nodig hebt. Terwijl de wereld vaak geen begrip toont voor deze

vrouwelijke kwetsbaarheid, erkent jouw Heer het. En sterker nog, Hij erkent het niet alleen, Hij houdt er rekening mee.

Is het dan niet passender om deze Genade volledig te omarmen en er dankbaar voor te zijn, in plaats in van jezelf onterecht tekort te doen?

Zeg daarom dit jaar tegen jezelf: "Ik kan dit jaar niet/weinig/anders vasten, maar ik voel de Genade van Allah in deze vrijstelling en dank Hem hiervoor. Wat een bijzondere barmhartigheid dat Hij exact weet welke moeilijkheden vrouwen doormaken en dat Hij ons aangepaste regels schenkt.

Mijn band met Allah wordt juist sterker als ik hier alleen al over nadenk. Waar ik soms verlang naar meer begrip en erkenning van mijn omgeving, weet mijn Heer precies wat ik voel en doormak—en houdt Hij er rekening mee op een manier die niemand anders kan. Wat een Geweldige Heer heb ik!"

Kijk dus niet naar wat jij—met jouw menselijke beperkingen—van jezelf verwacht, maar naar wat Allah – Degene zonder beperkingen – werkelijk van jou verwacht. Zou Hij je aangepaste voorschriften hebben gegeven als Hij van je eiste dat je alles precies hetzelfde deed als voorheen?

Omarm de Genade van Allah en besef dat jouw waarde niet wordt bepaald door hoeveel je doet, maar door hoe je je best doet in jouw situatie.



Moge Allah deze Ramadan voor jou, voor mij en voor alle moeders een gezegende Ramadan maken. Moge Hij dit onze beste Ramadan tot nu toe laten zijn. En moge Hij ons in staat stellen om alles wat in deze tekst is geschreven, te praktiseren.

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ
الدُّعَاءِ

*"Mijn Heer, schenk mij van Uw zijde een goede nakomeling.
Voorwaar, U bent de Alhorende van de smeekbeden."*

Soerat Aal 'Imraan 3: ayat 38



Adhkaar

Voorbeelden van korte maar krachtige gedenkingen met enorme beloningen



لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Laa ilaaha illAllah, wahdahu laa sharika lahu, lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa 'ala kulli shay'in Qadeer

Er is geen god behalve Allah, Hij is de Enige, Hij heeft geen deelgenoot, aan Hem behoort het Koninkrijk en de lofprijzing, en Hij is over alles machtig.

De Profeet ﷺ zei: "Wie dit 100 keer per dag zegt, krijgt de beloning van **het bevrijden van 10 slaven, 100 goede daden** worden bijgeschreven, **100 zonden** worden uitgewist en het zal een **bescherming tegen de shaytaan** zijn gedurende de hele dag." Sahieh Moeslim 2691



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۚ اللَّهُ الصَّمَدُ ۚ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۚ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Bismillahi r-rahmani r-rahim Qul huwallahu ahad allahus samad lam yalid wa lam yoolad wa lam yakun lahu kufuwan ahad

Hoofdstuk al Ikhlaas (112) In de Naam van Allah, de Meest Barmhartige, de Meest Genadevolle. Zeg: Hij is Allah. De Enige. Allah, as Samad (de Onafhankelijke, van Wie alles en iedereen afhankelijk is). Hij heeft niet verwekt en is niet verwekt. En niets is aan Hem gelijk.

De Profeet ﷺ zei: "Bij Hem in Wiens Hand mijn ziel is! Voorwaar, het (Soerat al-Ikhlaas) is gelijk aan **een derde van de Quran**." Sahieh al Boekhaarie 5013



اَللّٰهُمَّ مَا اَصْبَحَ بِيْ مِنْ نِّعْمَةٍ اَوْ بِاَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ، لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

Allahumma ma asbaha bi min ni'matin aw bi ahadin min khalqika fa minka wahdaka laa sharika lak falakal hamdu walakash shukr

Glorie en lof zij Allah, zoveel als het aantal van Zijn schepping, zoveel als wat Hem tevreden stelt, zoveel als het gewicht van Zijn Troon, en zoveel als de inkt van Zijn woorden.

De Profeet ﷺ zei: "Wie deze smeekbede in de ochtend zegt, heeft zijn plicht van **dankbaarheid voor die dag vervuld.**" Sunan Abi Dawood 5073



سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِينَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

Subhanallah wa bihamdihi, 'adada khalqih, wa rida nafsih, wa zinata 'arshihi, wa midada kalimatihi

Er is geen god behalve Allah, Hij is de Enige, Hij heeft geen deelgenoot, aan Hem behoort het Koninkrijk en de lofprijzing, en Hij is over alles machtig.

Toen de Profeet ﷺ zijn vrouw Juwairiah urenlang dhikr zag doen, legde hij ﷺ uit dat het driemaal zeggen van deze smeekbede meer beloning oplevert dan de **urenlange dhikr**. Sahieh Moeslim 2726



سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

SubhanAllah wa bihamdihi, SubhanAllah al-'Adheem

Glorie zij Allah en alle lofprijzing is voor Hem, Glorie zij Allah, de Geweldige.

De Profeet ﷺ zei: "Er zijn twee woorden die licht zijn op de tong, maar **zwaar wegen** op de weegschaal en **geliefd** zijn bij de Meest Barmhartige: 'SubhanAllah wa bihamdihi, SubhanAllah al-'Adheem.'" Sahieh Mpeslim 2694



سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِينَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

SubhanAllah, Alhamdulillah, Laa ilaaha illAllah, Allahu Akbar

Verheven is Allah, Alle lof zij Allah, Er is geen God behalve Allah, Allah is de Grootste.

De Profeet ﷺ zei: "Het uitspreken van deze woorden is mij **dierbaarder dan alles waarover de zon opkomt.**" Sahieh Moeslim 2695



Een leuke en leerzame opdracht voor kinderen: Het hart zuiveren

Deze opdracht is geschikt voor **alle leeftijden** en kan aangepast worden aan het niveau van je kind. Zelfs bij de allerkleinsten kun je dit doen door zelf te praten, uit te leggen en voor te doen.

Wat heb je nodig?

- Een vel papier
- Een stif
- Een lamineerapparaat (of insteekhoesje) of een whiteboard
- Een whiteboardstift of afwasbare stift

Stap 1: Het hart tekenen

Teken een groot **hart** op het papier en lamineer het (of gebruik een whiteboard).

Stap 2: Wat vindt Allah niet fijn?

Vraag je kind: **Welke dingen vindt Allah niet goed?** Laat je kind voorbeelden noemen, zoals: lelijke woorden zeggen, liegen, het gebed niet verrichten, zweren op iets of iemand anders dan Allah.

Voor elke slechte daad **zet je een zwarte stip** op het hart. Als het om iets heel ernstigs gaat (zoals shirk, het toekennen van deelgenoten aan Allah), zet je een extra grote stip.

Stap 3: Uitleg geven

Leg uit: **Elke keer dat we iets doen waar Allah niet van houdt, komt er een zwarte stip op ons hart.** Een zwart hart is **niet goed**, want dat betekent dat er slechtheid in zit.

Stap 4: Hoe maken we het hart weer schoon?

Vraag je kind: **Hoe kunnen we het hart weer wit maken?**

Leg uit: **Door Allah om vergeving te vragen!** Elke keer dat we "Astaghfirullah" (Ik vraag Allah om vergeving) zeggen, wordt een zwarte stip weggehaald.

Stap 5: Oefenen met istighfar

Laat je kind "Astaghfirullah" zeggen en veeg een stip weg.

Herhaal dit totdat **alle stipjes verdwenen zijn** en het hart weer schoon is.

Stap 6: De boodschap meegeven

Leg uit dat het **heel belangrijk** is om ons hart **schoon te houden**. Elke keer als we iets doen waar Allah niet van houdt, moeten we **direct Astaghfirullah zeggen** om ons hart te beschermen.

Dit helpt kinderen op een speelse manier begrijpen **hoe belangrijk vergeving vragen is en hoe we ons hart zuiver houden**.

Wil je op de hoogte blijven van andere werken van Umm Nusaybah? Volg dan de Bloeiende Bekeerling.

Instagram: [De Bloeiende Bekeerling](#)
([@debloeiendebekeerling](#))

Of bekijk de website www.debloeiendebekeerling.nl

