**Het Ramadan Word Wakker Werkblad 1: (23 April 2018) – Focus op salaat**

**Diagnose:**Beantwoord de volgende vragen, in je eentje of eventueel in overleg met iemand anders:

|  |  |
| --- | --- |
| **Vraag** | **Antwoord** |
| Besef ik voldoende wat het belang is van de salaat (het gebed), voor mijn huidige leven, het graf en het Hiernamaals? |  |
| Verricht ik ook extra vrijwillige gebeden? |  |
| Verricht ik de gebeden op tijd, of neig ik naar uitstel? |  |
| Verricht ik ze samen met anderen of alleen? |  |
| Verricht ik mijn gebeden met aandacht of laat ik me afleiden? |  |
| Verricht ik de woedoe (wassing) en salaat correct, volgens de soenna (naar het voorbeeld van de profeet)? |  |
| (vul in) |  |

Gebruik het schema hieronder, maak een lijst van de zorgen, zwaktes of problemen die je ervaart in bovengenoemde Velden. Gebruik een nieuwe pagina als je meer schrijfruimte nodig hebt.

|  |
| --- |
| **Zorg/zwakte /probleem** |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |

**Analyse van de oorzaak:**Kopieer jouw zorgen/zwaktes/problemen uit het vorige schema in de tabel hieronder. En gebruik deze tabel om te onderzoeken wat de oorzaak is van elk onderwerp. Als je meer ruimte nodig hebt, gebruik dan een aparte pagina:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Onderwerp** | **Uiterlijke kenmerken/symptomen** | **Oorzaak** *(Blijf jezelf de waarom-vraag stellen totdat je bij de wortel van het probleem bent.)* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

**Oplossingen:**Brainstorm nu in je eentje of eventueel samen met iemand anders om een praktische, creatieve oplossing te vinden om je probleem bij de wortel aan te pakken en op te lossen. Bedenk ook welke deugden (positieve eigenschappen) jou hierbij kunnen helpen:

|  |  |
| --- | --- |
| **Zorg/zwakte/probleem** | **Mogelijke oplossingen** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

**Planning:**Bekijk je huidige schema en leven en kom vervolgens met een realistisch plan van hoe je elk issue in kleine stapjes kunt oplossen. Maak gedurende de rit aanpassingen als dat beter voelt of als je merkt dat je te snel gaat.

Bedenk ook hoe de deugden in de maand Ramadan jou hierbij van dienst kunnen zijn.

|  |
| --- |
|  |

**Bron:**

Zie voor meer informatie: [www.qantara.nl](http://www.qantara.nl)