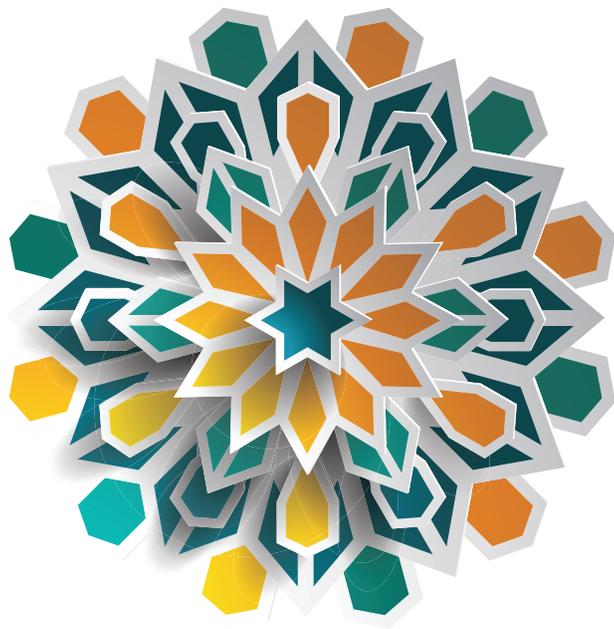


BAIXANDO A  
GUARDA NO  
*Ramadan*



Você fez um plano e o seguiu ao pé da letra na primeira semana do Ramadan, já estava perto de cumprir com todos os seus propósitos, mas, de repente, você sente que relaxou, baixou a guarda e está fazendo apenas o mínimo e por isso se sente terrível. Pois bem, isso já aconteceu com todos nós; é por isso que temos um e-book sobre este assunto! Agora você já tem um lembrete para despertar e perceber que é Ramadan e estamos aqui!

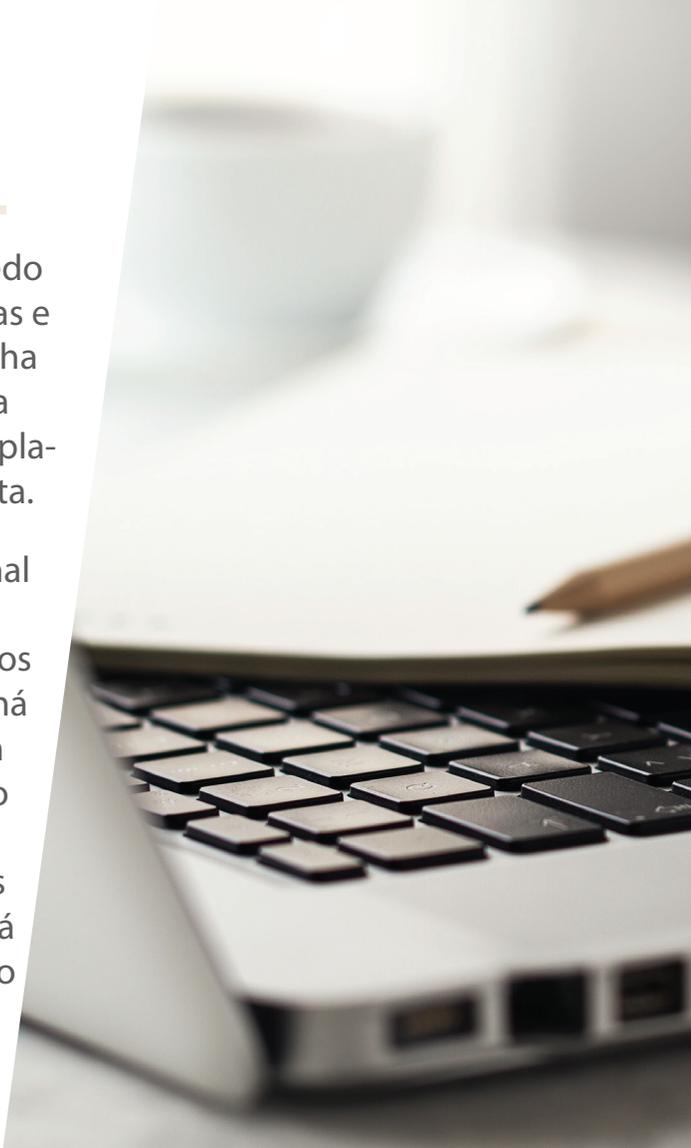
Neste e-book você encontrará alguns conselhos e truques para se reconectar com o Ramadan. Vamos explorar a causa do seu adormecimento, daremos algumas ideias para você se recuperar e prepará-lo para o grande final: os últimos 10 grandiosos dias do Ramadan!

# Agora, para o plano B

---

Em primeiro lugar, com toda a pressa de se levantar cedo para comer ou dormir tarde devido às orações noturnas e os demais assuntos cotidianos da vida, talvez você tenha esquecido de pedir para que Deus te ajude. Então, faça isso agora! Peça para que Deus te ajude com um bom plano de Ramadan e que te encoraje a sair da marcha lenta.

Talvez não precise de um plano B se o seu plano original for viável. Ou talvez não tenha tido tempo suficiente para traçar um plano para o Ramadan então, aqui temos uma forma de sair da marcha lenta no Ramadan. Não há nada que te impeça de traçar um plano agora. Crie um plano que inclua todos os seus desejos de crescimento pessoal, seus objetivos; como fortalecer o seu relacionamento com o Alcorão, jejuar ou alimentar os demais e realizar atos de adoração prescritos. Nada do que fará ficar em branco, nenhum objetivo é pequeno. Tenha o hábito de olhar o seu plano a cada manhã.



Passos pequenos podem ser o que você precisa para retomar as forças e ter a mesma energia de quando havia começado. O plano B pode ser um plano modificado. Possivelmente devido a sua motivação para alcançar o sucesso no Ramadan, você tenha traçado um plano difícil de seguir e por isso, o abandonou ao se dar conta de que não poderia cumpri-lo. Isto é totalmente normal, porém não o descarte totalmente, somente modifique-o. Suavize um pouco em relação a alguns dos seus objetivos e descobrirá, se Deus quiser, a recompensa na facilidade ao ver que você poderá cumprir com as metas que estabeleceu.



# UM MÊS PASSA MAIS RÁPIDO DO QUE VOCÊ PENSA

Encontre um calendário e marque nele os dias do Ramadan 1-29/30. Marque todos os dias que já se passaram; isto te ajudará a lembrar que o tempo passa rápido. O nosso propósito não deve apenas terminar neste mês de Ramadan, mas devemos estabelecer objetivos maiores e mais profundos.

O Ramadan é uma época de mudanças, é um tempo no qual você faz uma autoanálise e observa o que gostaria de mudar. Você sabia que os especialistas em saúde mental entraram em consenso que se leva aproximadamente um mês para acabar ou criar um hábito novo? Considere que o Ramadan seja um momento para fortalecer a sua relação com Deus e viver da maneira que Ele quer que você viva. O Mensageiro de Deus (que a paz e as bênçãos de Deus estejam sobre ele) disse:

**“Quem não deixe de dar falso testemunho e de agir injustamente, saiba que Deus não necessita que você deixe de comer e de beber”.**



É algo surpreendente que Deus tenha estabelecido o período exato de um mês para isso. Seu cérebro pode fazer isso, e ele pode fazer com que seu corpo também consiga. A boa notícia é que você não terá que fazer um esforço físico (todos estamos cansados, não é verdade?), tão somente use sua mente, pondere a situação e considere que um terço do mês já se foi. Este mês é uma oportunidade de ouro para nos concentrar sem pensar nas distrações da comida, bebida e outros prazeres. É tão somente um mês feito de dias e os dias de horas.



# UMA VIAGEM DE MIL QUILÔMETROS DE DISTÂNCIA

---

Se você achar que cada dia é uma dificuldade, então deve planejar o tempo após as orações prescritas. Imagine o quanto você pode fazer se dividir seus objetivos em cinco vezes ao dia. Por exemplo, se deseja ler 10 páginas do Alcorão Sagrado, sua tradução, ou qualquer outro livro islâmico, isto pode parecer muito; mas pode dividi-lo em partes mais pequenas para ler após cada oração obrigatória ao longo do dia, e ler duas páginas cada vez que abrir o livro. Desta forma, a montanha se tornará pequenos montes de areia.



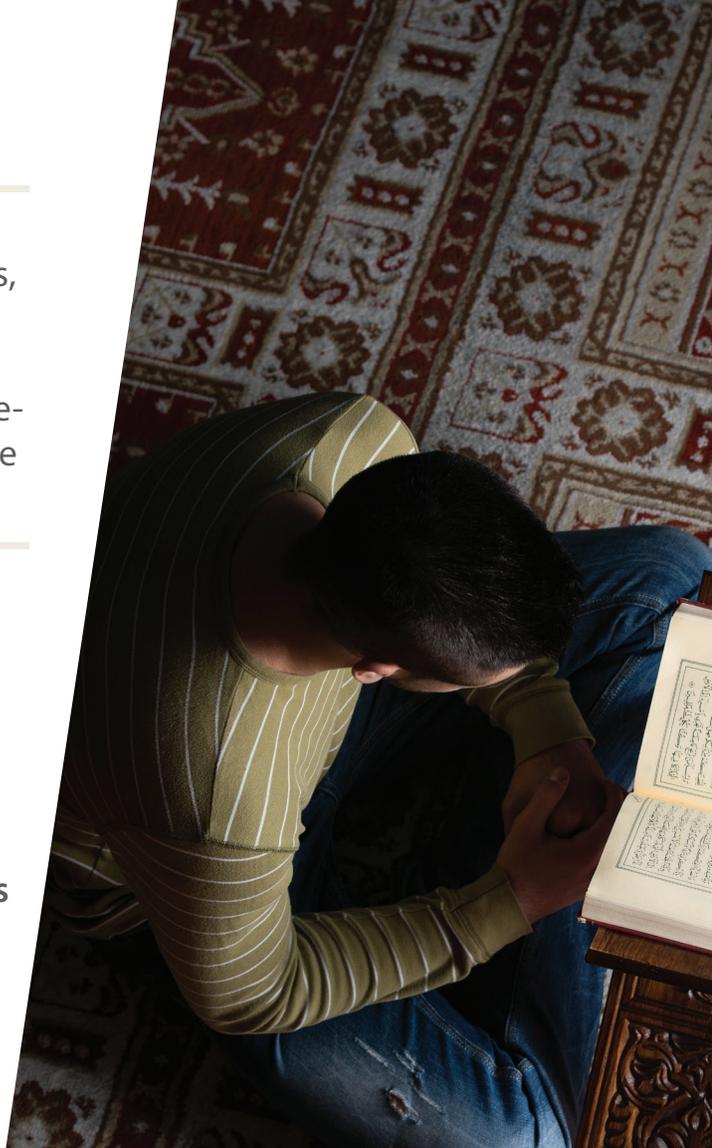
Quando estudamos as belas súplicas que são recomendadas para serem ditas antes de dormir e quando acordamos, observamos que elas falam sobre o fato de que nos foi dada a vida depois da morte. Cada vez que vamos para a cama à noite, pode ser a última vez que o façamos, por isso, quando acordamos, temos outra oportunidade de melhorar nossa vida e ganhar o amor de Deus. Cada dia é uma nova oportunidade para fazê-lo e o mesmo acontece com cada dia do Ramadan. Portanto, quando nos sentimos sobrecarregados ao pensar em um mês de dias longos, devemos alinhar nossa mente com o pensamento de que é apenas um mês. Adore a Deus como se fosse o seu último Ramadan. Renove a sua intenção cada noite antes de jejuar no próximo dia, de ler o Alcorão e de lutar para adorar devidamente o seu Senhor. Exorte-se através de suas próprias palavras e renove sua intenção para o dia seguinte, que pode ou não lhe ser dada por Deus.



# RETORNANDO AO LIVRO

Os sábios através da história referiram-se ao mês de Ramadan como o mês do Alcorão por diversas razões, e por isso, deve se motivar para lê-lo mais ainda durante este mês. É possível que alguma causa ou circunstância o desanime de ler o Alcorão; a seguir, apresentaremos alguns conselhos para que seja constante em sua leitura:

- 1 Depois de cada oração, leia uma certa parte do Alcorão, algo que seja simples para você.
- 2 Cada dia aumente um pouco sua porção da leitura.
- 3 Comece cada dia lendo o Alcorão, sente-se e reflita sobre o que você leu, e peça para Deus que a mensagem chegue até seu coração.



Talvez você tenha começado a ler desde o início do sagrado Alcorão e se sinta desmotivado se não continuar lendo na ordem. No entanto, você pode tentar lê-lo fora de ordem, abrir qualquer página e seguir a sua leitura.

Diz o ditado: se queres falar com Deus, reza; e se queres que Ele fale contigo, leia o Alcorão. Então abra-o na página que quiser!

Ouvir a recitação do Alcorão também é bom para o seu relacionamento com o livro de Deus. Quando escutar a recitação, certifique-se de que é de um profissional reconhecido que estudou o Alcorão. A recitação do Alcorão também é curativa, alivia o corpo e a alma. Você pode ouvir pequenas partes que você deseja começar a estudar, como também partes que são novas para você. Hoje existem meios através dos quais você pode ouvir uma infinidade de coisas. Considere a possibilidade de adicionar algumas gravações da recitação do Alcorão, para que você possa preencher o espaço ao seu redor com o livro de Deus.



# GUARDE O MELHOR PARA O FINAL

O que é novo traz felicidade, uma nova casa, um novo carro, etc. Tudo isso traz sorrisos no seu rosto não é verdade? Os novos começos são emocionantes e nos dão a força para lidar com outros aspectos de nossa vida que se tornaram mundanos e superficiais. O fim do mês de Ramadan é marcado com o início das últimas dez noites; dias especiais que contêm a noite mais especial de todas.

O final do desânimo no Ramadan deve ser no começo das dez últimas noites. Prepare-se para que no final do Ramadan você esteja mais ativo na adoração, como o Mensageiro de Deus costumava fazer (que a paz e as bênçãos de Deus estejam sobre ele):

**“COM O INÍCIO DAS DEZ ÚLTIMAS NOITES DO RAMADAN, O MENSAGEIRO DE DEUS (QUE A PAZ E AS BÊNÇÃOS DE DEUS ESTEJAM SOBRE ELE) SE ESFORÇAVA MAIS E ORAVA TODA A NOITE, ALÉM DO MAIS, DESPERTAVA SUA FAMÍLIA PARA REALIZAREM ATOS DE ADORAÇÃO E VIGÍLIA”.**



Outra razão que marca a importância da adoração durante as últimas dez noites, é buscar a noite mais especial dentre elas, a noite da virtude especial.

Existe um capítulo no Alcorão que fala sobre esta noite ímpar dentre as dez últimas noites no mês do Ramadan.

Capítulo 97: {Sabei que o revelamos [o Alcorão], na Noite do

Decreto. E o que te fará entender o que é a Noite do Decreto? [adorar Deus nela] A Noite do Decreto é melhor do que mil meses. Nela descem os anjos e o Espírito [Anjo Gabriel], com a anuência do seu Senhor, para executar todas as Suas ordens. [Ela] é paz, até ao romper da aurora!}

O Mensageiro de Deus (que a paz e as bênçãos de Deus estejam sobre ele) nos disse: “Quem rezar durante a noite da virtude com fé e esperando a recompensa de seu Senhor, todos os seus pecados serão perdoados”.

É esse o objetivo do Ramadan, não é verdade? O mês inteiro de jejum e atos de adoração são para pedir a Deus que nos perdoe, de modo que possamos ter um novo começo. Queremos terminar o mês de Ramadan num estado muito melhor do que quando começamos, não no mesmo ou numa em um pior – que Deus nos livre disto.

Que Deus te ajude a sair desse desânimo no Ramadan e o coloque de volta no caminho. É uma obrigação para consigo mesmo não deixar este grande mês passar sem usá-lo para autoaperfeiçoar-se e começar o próximo ano renovado.



**Você tem o volante em suas mãos! Cabe a você chegar no final do Ramadan em alta velocidade e obter todas as recompensas que puder!**

**Saiba mais em:**

**[www.newmuslimacademy.org](http://www.newmuslimacademy.org)**