



NEW MUSLIM
ACADEMY



*O período de
Ramadan*



O período de Ramadan



Apesar de estarem entusiasmados com o Ramadan, os convertidos ao Islam sentem-se muitas vezes nervosos com a sua chegada.

Serei capaz de jejuar durante todo o mês?

Posso evitar contar aos meus parentes? O que é que vão pensar?

Como posso jejuar enquanto estou no trabalho?

Terei a energia que preciso para o dia todo?

Neste E-book há conselhos e ideias que te ajudarão, se Deus quizer, a vencer os medos e a melhorar seu estado de ânimo para o Ramadan.

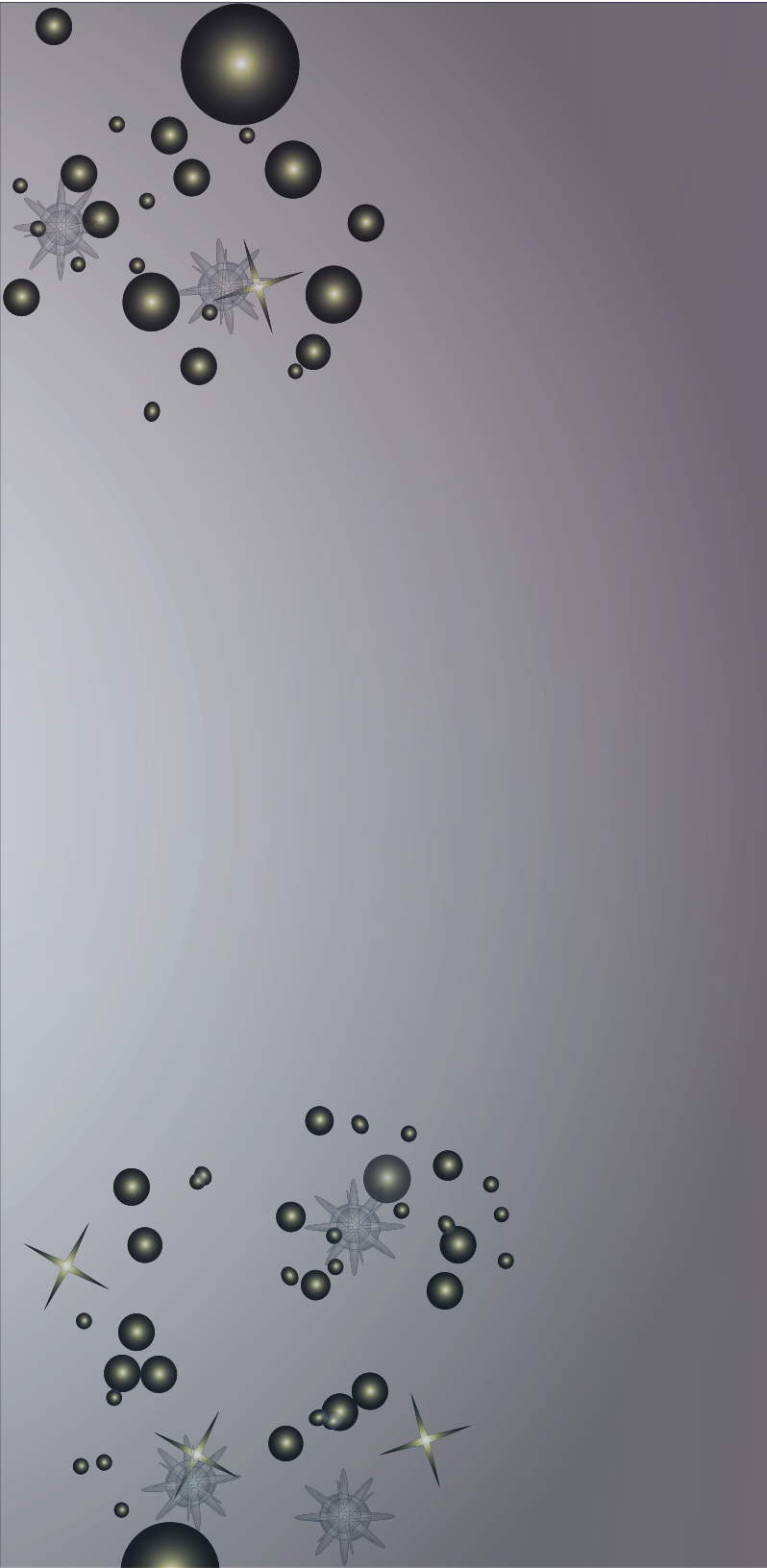
Através do uso de cálculos e porcentagens, este E-book irá detalhar o pouco tempo que temos no Ramadan para aumentar a nossa adoração a Deus, para nos aproximar Dele e melhorar nossas vidas. A intenção aqui é acalmar os medos acerca da capacidade de completar este mês, encorajando os novos muçulmanos a darem o melhor de si durante todo o mês, já que é apenas uma vez por ano.



TENHA UM MOMENTO PARA REFLETIR

Imagine que um médico ou um nutricionista lhe deu um conselho após ver seus exames laboratoriais. Seu conselho médico é que você deve parar de comer carne por um mês para lhe curar da doença que te aflinge. Nesse caso, você alteraria sua vida por um mês, selecionando cuidadosamente os produtos que não contêm carne, mas têm os nutrientes que você precisa, pois você está preocupado com sua saúde.

É convencido de que precisa fazer isso, pois confia em seu médico. Tem a esperança baseada na prescrição de seu médico, de que isso vai funcionar e vai curar sua doença. Seu médico pode ter lhe dito que acredita no tratamento, porque outros pacientes com a mesma condição que você se abstiveram de comer carne e conseguiram vencer a doença no passado.



Considere nossa situação com a prescrição de nosso Criador, Deus, o Todo-Poderoso.

**{Ó VÓS QUE
CREDES! É-VOS
PRESCRITO O JEJUM
COMO FOI PRESCRI-
TO AOS QUE FORAM
ANTES DE VÓS PARA
SERDES PIEDOSOS}
[ALCORÃO 2:183].**

O jejum é uma recomendação de Deus para melhorar nossa condição e curar nossas enfermidades espirituais e físicas. E em quem podemos confiar além de Deus para saber sobre nossa saúde e fazer diagnósticos e prescrições de maneira correta? Que ordens poderíamos nos sentir mais compelidos a seguir? Em que resultado poderíamos ter mais esperança? No caso de termos dúvidas sobre estes pontos, Deus nos lembra que aos nossos antepassados foi prescrito o mesmo remédio do jejum.



APENAS UM DE DOZE MESES

Fazer uma pausa de comer e beber durante o dia, apenas por um mês no ano, é uma grande ação que podemos fazer para mostrar a Deus que nos submetemos como Seus servos, voluntariamente, e que somos gratos pelas bênçãos que Ele nos concede. Além disso, precisamos deste mês, como foi demonstrado pelos companheiros do Profeta Muhammad, que tinham o hábito de começar a pedir a Deus, com 6 meses de antecedência, que lhes concedesse vida e a oportunidade de chegar ao Ramadan; e quando o mês chegava ao fim, costumavam pedir a Deus, durante os seis meses seguintes, que aceitasse as boas obras que tinham feito. Não eram negligentes na lembrança de Deus pelo resto do ano. Basicamente, o ano girava em torno da preparação para o Ramadan e da implementação das bênçãos recebidas neste mês.

TRINTA MINUTOS PARA A ORAÇÃO

Se são necessários cinco minutos para praticar a oração, recitando capítulos curtos e não fazendo súplicas extras; então, para realizar as cinco orações diárias, necessitará de vinte e cinco minutos ao dia. Comparando isso com o restante de horas no dia, a oração prescrita leva aproximadamente 0.03% de suas horas enquanto acordado. Muitas outras coisas que são de menor importância levam muito mais de seu tempo que isso. Considerando este dado, vemos que outras coisas durante o dia consomem nosso tempo.

O Ramadan é uma época em que nosso estômago descansa, mas também é uma época em que devemos estar muito ocupados. Agora temos tempo extra, o tempo que usávamos para preparar a comida e comer, temos o tempo em nossas mãos! Se considerarmos esse tempo extra, Deus nos dá uma bela oportunidade de dar bom uso ao nosso tempo. Sente-se e escute uma aula de ensinamentos islâmicos, ou abra o alcorão por uns momentos do dia; os efeitos destes simples, porém grandes atos se acumularão e trarão luz ao seu coração.



TRÊS HORAS A MENOS

Os carboidratos são os mais rápidos de digerir, as proteínas são as que mais demoramos a digerir. Esta é uma boa receita dos tipos de comida que podemos consumir durante o Ramadan. Nossos corpos absorvem os nutrientes das comidas que ingerimos nos primeiros instantes. Se considerarmos que nossos corpos se beneficiam de nosso alimento por diversas horas depois de comermos, então nosso interior está jejuando um dia que, de fato, é três horas a menos do que o relógio na parede diz. Se adicionarmos fibra ao nosso alimento antes do amanhecer, podemos retardar a absorção de nutrientes, bem como retardar a entrada de açúcar em nossa corrente sanguínea.

Pesquisadores estudaram quanto tempo o corpo humano leva para digerir o alimento que consome e descobriram que o estômago e intestinos processam uma refeição por até 50 horas. Uma refeição gordurosa pode levar até 72 horas para o seu corpo processar! Quando consideramos estes fatos científicos, devemos pensar no jejum não como algo difícil, mas como uma misericórdia para os nossos corpos, aos quais é dado um descanso, evitando o consumo de alimentos e bebidas. A partir desta informação nutricional, podemos também deduzir que tipo de alimento devemos consumir antes de iniciar e ao quebrar o jejum no pôr do sol.



OS ALIMENTOS SÃO VERDADEIRAMENTE UM ESFORÇO PARA SEU CÉREBRO

É bem sabido que quando o corpo está ocupado com a digestão, as fontes de energia para o funcionamento do cérebro estão limitadas. Uvas passas e nozes são muito valorizadas por seus benefícios para a saúde e sua assistência na alimentação do cérebro. Reduzir o consumo de açúcar é recomendável pelos profissionais para treinar seu corpo ao consumo de alimentos saudáveis. Os doces ocupam o corpo por mais tempo, pegando a energia que poderia ser usada pelo cérebro. Através dos séculos muitos grandes pensadores têm exaltado os benefícios do jejum sobre o cérebro ativo e experimentado uma grande clareza mental quando o corpo não está usando sua energia digerindo e processando comidas e bebidas.



UM PROGRAMA DE TV DE TRINTA MINUTOS

O tempo que levamos para preparar e consumir nossas refeições é ofuscado pelo tempo que gastamos em redes sociais ou outro entretenimento. O Ramadan é um momento de mudança de hábitos, devemos fazer uma pausa no entretenimento e contabilizar tempo em nossas agendas para ler o Alcorão, estudar a religião, ser voluntários e dar caridade em qualquer forma possível.

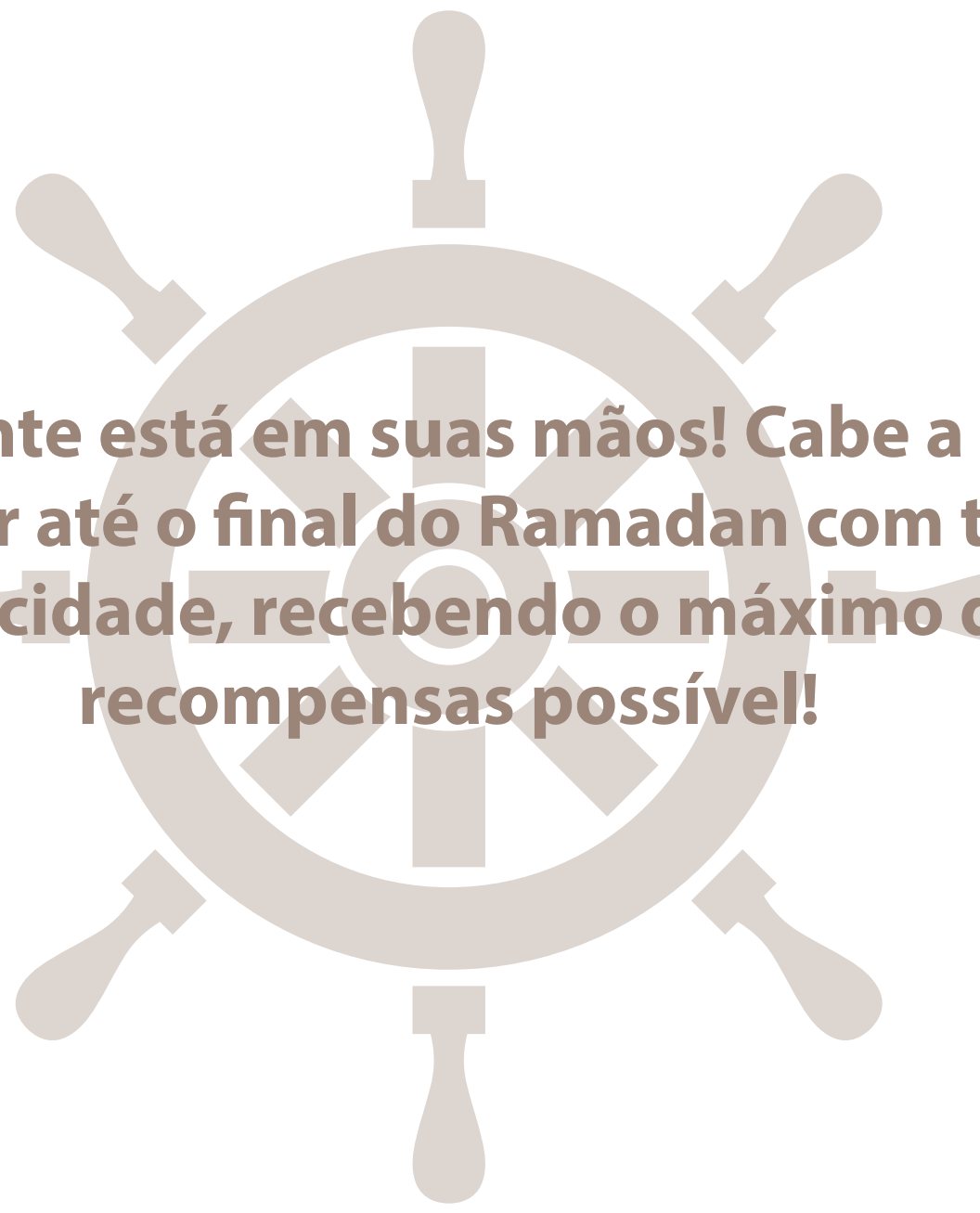
As pessoas dizem que não têm tempo para este tipo de coisas, porém o Ramadan é a época em que temos esse tempo extra, é o mês no qual devemos tirar um espaço em nossas atividades para beneficiar a nós mesmos e a nossa comunidade.

Independentemente de viver sozinho ou de ter uma família para cuidar, a comida durante o Ramadan deve ser simples e rápida de preparar. Como lemos neste livro, as melhores comidas são as simples e saudáveis, e devem ser fáceis e rápidas de preparar.



TEMPO PARA CUIDAR DE SI MESMO

Talvez a ideia de se abster de comer e beber não seja a primeira coisa que vem à mente quando você pensa em se cuidar! No entanto, quando consideramos o quanto o jejum é saudável em todas as esferas da experiência humana, é verdadeiramente um tempo em que demonstramos que nos preocupamos com nós mesmos. O jejum nos ajuda a tomar mais consciência dos nossos corpos e da forma como funcionam; e também das nossas personalidades, vendo como tratamos os outros à medida que experimentamos o efeito do jejum, o que reduz o nosso nível de agressividade. Algumas pessoas vão em retiro ou férias como uma forma de cuidar de si mesmas; mas poucas voltam dizendo que melhoraram em alguma das tantas áreas da vida. Que Deus abençoe todos os que lêem isto com uma maior compreensão de si mesmo, dos benefícios do jejum e da caridade, e aceite todas as nossas boas obras durante este abençoado mês de Ramadan.



**O volante está em suas mãos! Cabe a você
conduzir até o final do Ramadan com toda a
velocidade, recebendo o máximo de
recompensas possível!**