NEW MUSLIM
ACADEMY

GUIA PESSOAL DE RAMADAN PARA NOVOS MUÇULMANOS E COMO TRIUNFAR NO RAMADAN

O abençoado mês de Ramadan está ao virar da esquina

O Mensageiro de Deus (que a paz e as bençãos de Deus estejam sobre ele) disse: "Para aquele que jejua durante o mês de Ramadan e se levanta para a oração durante a noite com fé completa, buscando o favor e a recompensa do seu Senhor, ser-lhe-ão perdoados todos os seus pecados passados".

No mês de Ramadan há uma grande recompensa, por isso você não deve perdê-la.

Este guia pessoal de Ramadan para novos muçulmanos irá orientar você em três áreas:

- ✓ Como definir suas metas
- ✓ Que erros evitar
- ✓ Como estruturar sua rotina diária

Como definir suas metas

Jejuar não se refere apenas à abstinência de comida e bebida, e nem se refere apenas ao jejum

O mês de Ramadan é como um campo de treino olímpico; é um tempo no qual você irá fortelecer os seus bons hábitos e se desfazer dos maus hábitos, e a ideia é que isso seja mantido mesmo após o Ramadan. Esta é uma oportunidade para você se aproximar do seu Senhor com atos de caridade, adoração e desenvolvimento espiritual.

O Mensageiro de Deus (que a paz e as bençãos de Deus estejam sobre ele) encorajava as pessoas a fazer atos de adoração adicionais e a orar durante as noites do mês de Ramadan. Fez isto através de suas palavras e ações.

Quando o Ramadan se inicia, as portas do Paraíso são abertas e as do Inferno são fechadas e os demônios são acorrentados.

Exercício 1

Isto nos dá uma oportunidade de 30 dias para fortalecer a nossa determinação e desenvolver o nosso vigor para o resto do ano.

- ✓ **Ler o Alcorão (a tradução em português) diariamente.**
- ✓ **Aprender o significado de certos capítulos que vocÊ recita frequentemente.**
- ✓ **Aumentar suas súplicas e a recordação de seu Senhor.**
- ✓ **Tentar aprender o significado do que é dito durante a oração, para que possa orar com mais concentração.**
- ✓ **Dar caridade (dinheiro, comida, tempo, energia, etc.).**
- ✓ **Visitar os doentes e os idosos.**
- ✓ **Escutar lições islâmicas ou seminários online na NMA.**

Escolha três ações que queira realizar e concentre-se nelas este mês, para em seguida defini-las como objetivos e assim listá-las por ordem de prioridade.

Por exemplo, os seus três objetivos para o mês de Ramadan são:

1. Ler a tradução em português do Alcorão, uma página por dia.

2. Visitar os idosos de sua família duas vezes por semana.

3. Fazer duas unidades de orações voluntárias todas as noites antes de dormir.

O Mensageiro de Deus (que a paz e as bençãos de Deus estejam sobre ele) era o mais generoso das pessoas, e o era ainda mais no mês de Ramadan. O anjo Gabriel costumava encontrar-se com ele todas as noites de Ramadan para estudar e revisar o Alcorão.

Isto realça a importância de se conectar com o Alcorão e de ser mais generoso no mês de Ramadan.

Que erros evitar

Considere o mês de Ramadan como uma corrida de três etapas. Os corredores profissionais já sabem como iniciar a corrida: começam com um ritmo calmo, de forma a poupar as energias para a meta final. O Mensageiro de Deus (que a paz e as bençãos de Deus estejam sobre ele) costumava esforçar-se muito nas últimas dez noites do mês de Ramadan, mas do que fazia em outras ocasiões.

Um dos problemas mais comuns que os muçulmanos sofrem neste mês, é que esforçam-se ao máximo nos primeiros 10 dias, e logo depois esse entusiasmo rapidamente se extingue.

Divida o Ramadan em três partes de dez dias cada. Isto vai ajudar você a equilibrar as forças para as últimas dez noites de Ramadan. Mantenha o compromisso de cumprir com os três objetivos propostos e seja consistente nas suas aplicações, mesmo se forem pequenos.

O Mensageiro de Deus (que a paz e as bençãos de Deus estejam sobre ele) disse:
“As melhores ações são aquelas que são feitas de forma regular e constante, mesmo que sejam poucas”.
Seja consistente para que possa criar um hábito. Também é bom que adicione coisas novas para que não caia em uma rotina.

Outros obstáculos comuns.

1 É comum que as mulheres alterem a sua rotina quando lhes aparece o período menstrual, pois durante esse tempo elas estão isentas do jejum e de realizar atos de adoração; porém há outras boas ações que podem realizar, como visitar os doentes, fazer súplicas a Deus, estudar o Alcorão, etc.

2 É essencial comer de forma saudável e beber muita água durante a noite. Para muitas pessoas que presenciam o Ramadan no verão, é possível que o consumo de comidas e bebidas reduza-se a apenas uma refeição por dia. É essencial que você se alimente antes do romper da aurora, nem que seja com apenas algumas tâmaras.

3 Com os dias longos do verão, é melhor aproveitar as horas da manhã para tirar alguns descansos dentro do possível, pois isto lhe dará energia durante o dia e a noite.

4 Como mencionamos anteriormente, existe a possibilidade de o nosso entusiasmo se extinguir durante o Ramadan. É importante não nos sobrecarregarmos cedo demais. Concentre-se nos seus três objetivos este Ramadan e poupe energias para as dez últimas noites.

5 A noite que tem um lugar especial é a noite do decreto. No Alcorão é nos dito que esta noite vale mil meses; é uma noite na qual os anjos descendem, uma noite em que há proteção e bem-estar. É esta a noite que os muçulmanos ao redor do mundo buscam para prolongar a sua adoração, com súplicas e recitação do Alcorão.

O erro mais comum é dar por certo de que esta noite é a do dia 27 de Ramadan. Mas o correto é que não se sabe quando é que cai esta noite excepcional, e apenas temos certeza de que ocorre durante os últimos dez dias de Ramadan.

Como planejar o seu horário

A seguir, um exemplo do que é um dia típico no Ramadan:

Refeição antes da alvorada (40 minutos antes da oração do Fajr)	Prepare e consuma uma refeição saudável e substancial antes do amanhecer; isto dará a você energia durante o dia. Beba água suficiente para se manter hidratado.
Oração do Fajr	Depois desta oração, peça a Deus que facilite para você o seu dia e o ajude no cumprimento dos seus três objetivos que se propôs a cumprir neste mês. Se puder, durma ou descanse um pouco.
Durante a manhã	No caminho para o trabalho ou escola tente escutar a lições sobre o Islam que o mantenha motivado durante o dia e aprendendo constantemente.

Ao meio-dia	Tente tirar um cochilo (mesmo se estiver no trabalho, descanse por pelo menos 20 minutos).
De tarde	Na volta para casa, procure uma oportunidade de fazer qualquer tipo de caridade (ponha algum dinheiro em uma caixa de doação ou procure alguém que o necessite). Assim que chegar em casa, tire um pequeno cochilo.
Durante as últimas horas da tarde	Quando estiver faltando uma ou duas horas para a quebra do jejum, leia uma página em português do Alcorão Sagrado. Prepare uma refeição saudável.
Ao anoitecer	Quebre o seu jejum com tâmaras, se isso for possível, e desfrute de sua refeição nutritiva. Não coma muito para que possa poupar energias para as suas orações noturnas.
De noite	Depois da oração obrigatória da noite, faça algumas unidades extra de oração. Faça uma lista com todas as coisas que deseja pedir a Deus e suplique por elas tantas vezes quanto desejar. Durante a noite, beba água frequentemente.

Hora de dormir

Certifique-se de dormir cedo logo depois de fazer suas orações; as noites de verão são muito curtas e o seu corpo necessita descansar e beneficiar-se de seu sono.

Lembre-se de que você não está sozinho

O Ramadan é uma oportunidade para você se conectar com o seu Senhor num nível individual, porém é também importante que se conecte com sua comunidade.

Lembre-se sempre de que na New Muslim Academy temos uma linha de WhatsApp de Ramadan para a qual pode enviar suas perguntas, e 24 horas por dia de apoio via e-mail. Você também pode marcar encontros com os nossos consultores se quiser conversar com alguém de uma forma privada

Estamos aqui para ajudar você.