



ACADEMIA
PARA EL NUEVO MUSULMÁN



Guía de Ramadán del Mensajero





Índice

1. Introducción
2. Prácticas alimenticias durante
Ramadán
 - Ruptura del ayuno (Iftar)
 - Comida antes del alba (Suhoor)
3. Manejo del bienestar físico
4. Actos de adoración durante
Ramadán
 - Prácticas diarias
 - Prácticas especiales durante las
últimas 10 noches
5. Viajar durante Ramadán
6. Súplica para romper el ayuno
7. Lecciones clave
8. Conclusión



Introducción

El mes de Ramadán es uno de los períodos más benditos y significativos en el Islam. Representa una gran oportunidad para que los creyentes se acerquen a Dios y obtengan Su complacencia. La mejor manera de lograrlo es siguiendo el ejemplo del Mensajero Muhammad y sus prácticas durante este mes bendito.



Prácticas alimenticias durante Ramadán

Ruptura del ayuno (Iftar)

- **El Mensajero** rompía su ayuno de inmediato al atardecer, antes de realizar la oración de Magreb..
- **Mantén** su primera comida ligera y sencilla, demostrando la importancia de la moderación (ver también: Manejo del bienestar físico).
- **Sus alimentos preferidos para romper el ayuno eran:**
 1. Dátiles frescos y no completamente maduros (Rutab).
 2. Si no había Rutab, dátiles secos y maduros (Tamr).
 3. Si no había dátiles, unos sorbos de agua.

Nota de sabiduría: Romper el ayuno con dátiles proporciona energía rápida a través de azúcares naturales y es fácil de digerir después de un día de ayuno.



Eating Practices During Ramadan

Comida antes del alba (Suhoor)

- **El Mensajero** retrasaba esta comida hasta poco antes del alba (Fajr).
- **Recomendaba** comer dátiles secos y maduros.
- **Sus porciones** eran modestas y su preparación sencilla.
- **Esta comida** es crucial para mantener energía durante el ayuno (relacionado con Manejo del bienestar físico).

Consejo práctico: Programa una alarma con suficiente tiempo para comer sin prisas antes del alba. Considera preparar el Suhoor la noche anterior.



Manejo del bienestar físico

- **Durante el calor extremo**, el Mensajero vertía agua sobre su cabeza mientras ayunaba.
- **Esto demuestra** que el Islam permite tomar medidas razonables para la comodidad.
- **Adaptaciones modernas incluyen:**
 1. Tomar duchas frescas.
 2. Usar aire acondicionado.
 3. Otras medidas razonables para mantener la comodidad mientras se ayuna.

Nota de salud: Mantener el bienestar físico ayuda a la concentración espiritual durante la adoración (ver Actos de adoración durante Ramadán).



Actos de adoración durante Ramadán

Prácticas diarias

- **Aumento** en la caridad.
- **Mayor** enfoque en la recitación, escucha y estudio del Corán (especialmente con el Ángel Gabriel).
- **Mantenimiento** de la higiene bucal con Miswak (palillo dental).
- **Realización** de súplicas en el momento de romper el ayuno (ver Súplica para romper el ayuno).
- **Continuación** de oraciones voluntarias nocturnas.

Consejo de implementación: Crea un horario diario que equilibre estas formas de adoración con tus responsabilidades habituales.



Actos de adoración durante Ramadán

Prácticas especiales durante las últimas 10 noches

- **Intensificación** de la adoración y devoción.
- **Permanecer** despierto toda la noche en oración.
- **Combinación** de diversas formas de adoración:
 - Salah (oración obligatoria).
 - Siyam (ayuno).
 - Caridad.
 - Recitación del Corán.
 - Dhikr (recuerdo de Allah).
 - Dua (súplicas).
 - Reflexión espiritual.
- **Observancia** del Itikaf (retiro espiritual en la mezquita).
- **Búsqueda** de Laylatul Qadr (La Noche del Decreto).

Contexto histórico: La Noche del Decreto (Laylatul Qadr) es cuando el Corán fue revelado por primera vez al Mensajero Muhammad.



Viajar durante Ramadán

- **El Mensajero** a veces ayunaba y otras veces rompía su ayuno mientras viajaba.
- **Esto demuestra** la flexibilidad de la ley islámica y la concesión de reponer los días después con una excusa válida.
- **Los musulmanes** pueden elegir la mejor opción según sus circunstancias y capacidad.

Consejo de viaje: Planifica tu viaje con anticipación y evalúa tu capacidad para ayunar en función de las condiciones y duración del viaje.



Súplica para romper el ayuno

Se atribuye al Mensajero la siguiente súplica al romper el ayuno:

"La sed se ha extinguido, las venas han sido hidratadas y la recompensa ha sido confirmada con la voluntad de Dios."

Consejo para memorizar: Intenta aprender esta súplica frase por frase en los días previos a Ramadán.



Lecciones clave

- **Maximiza** los beneficios espirituales del ayuno mediante actos adicionales de adoración.
- **Sigue** las normas y prácticas recomendadas.
- **Evita** acciones prohibidas y pecados.
- **Mantén** un equilibrio entre la adoración y el bienestar físico (ver Manejo del bienestar físico).
- **Aprovecha** la virtud especial de las últimas diez noches.



Conclusión

Seguir el ejemplo del Mensajero durante Ramadán nos ayuda a alcanzar el verdadero espíritu y los beneficios de este mes bendito. Al implementar estas prácticas de manera reflexiva y sistemática, podemos aprovechar al máximo este tiempo especial.

Pedimos a Dios que nos guíe para implementar estas prácticas durante Ramadán y a lo largo de nuestras vidas.

Que las bendiciones y la protección de Dios sean sobre el Mensajero Muhammad.

Recursos adicionales

- Para más detalles sobre el ayuno durante los viajes, ver Viajar durante Ramadán.
- Para orientación sobre la adoración nocturna, ver Prácticas especiales durante las últimas 10 noches.
- Para un horario de adoración diaria, ver Prácticas diarias.



 Academia para Nuevos Musulmanes

 despues_de_la_shahada

 NMAespanol

newmuslimacademy.es

