



NEW MUSLIM
ACADEMY

TREINTA DÍAS, TREINTA FECHAS

Una guía para aprovechar el mes de
Ramadán al máximo



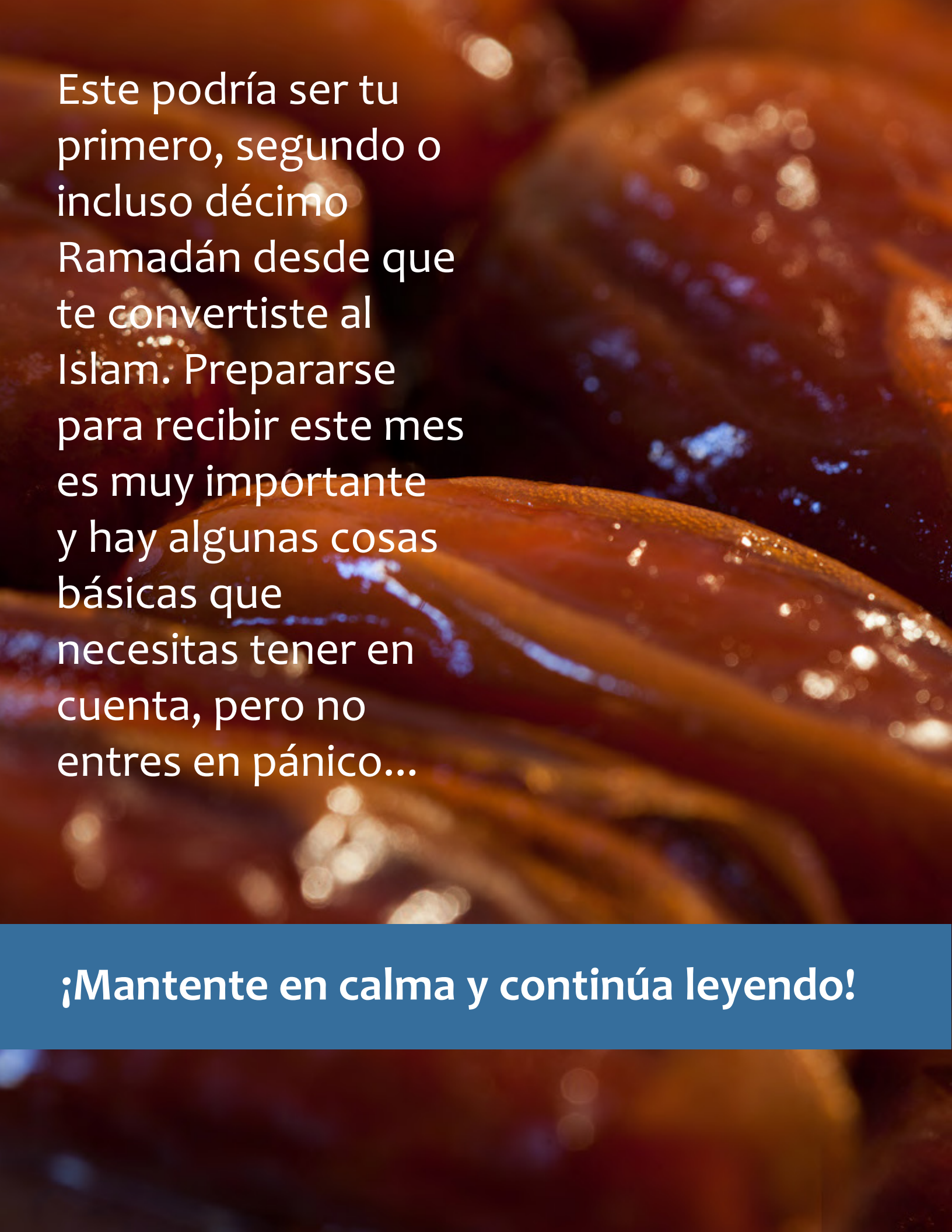
www.newmuslimacademy.es



NewMuslimAcademy



/NewMuslimAcadem



Este podría ser tu
primero, segundo o
incluso décimo
Ramadán desde que
te convertiste al
Islam. Prepararse
para recibir este mes
es muy importante
y hay algunas cosas
básicas que
necesitas tener en
cuenta, pero no
entres en pánico...

¡Mantente en calma y continúa leyendo!



{¡Oh, creyentes! Se les prescribe el ayuno al igual que fue prescrito a quienes los precedieron, para que alcancen la piedad.} [Corán 2:183]

Ayunar durante el mes de Ramadán (el noveno mes del calendario islámico) es uno de los cinco pilares del Islam. Todos los musulmanes que han alcanzado la pubertad deben ayunar desde el alba hasta la caída del sol durante todo el mes de Ramadán.

Para algunas personas el ayuno puede ser más difícil que para otras. Dios nunca quiere hacernos las cosas difíciles, y hay algunas excepciones para la regla del ayuno.

No debes ayunar si:

- ♦♦ Estás viajando,
- ♦♦ Estás enfermo, o
- ♦♦ Estás embarazada o durante el periodo de lactancia a tu bebé.
- ♦♦ Te encuentras en tu periodo menstrual.
- ♦♦ Estás en tu etapa de postparto y experimentas sangrado.

Deberás compensar todos los días que no hayas podido ayunar cuando el mes de Ramadán haya terminado. Sin embargo, en el caso de aquellos que se encuentran en edad muy avanzada o aquellos que sufren enfermedades crónicas, deben alimentar a una persona pobre por cada día no ayunado.

EL AYUNO FÍSICO



Ten la intención de ayunar cada día de Ramadán para agradar a Dios. Es recomendable que tomes la comida prescrita antes del alba, conocida como suhur, pero debes asegurarte de terminar de comer y beber antes de la hora del alba.

¿Qué debo comer antes del alba?

- ◇ Para que estés hidratado durante todo el día debes procurar tomar suficiente agua.
- ◇ Para mantener tus niveles de energía, incluye siempre proteína en tu comida, por ejemplo, granos, huevos, yogurt, soya, carnes, pescado, etc.
- ◇ Para sentirte satisfecho por un periodo largo de tiempo debes tomar alimentos con alto contenido de fibra, como comidas integrales, frutas, verduras y avena.
- ◇ Grasas saludables como nueces, aguacate, aceite de oliva, etc.



Al alba, debes abstenerte, hasta la caída del sol, de consumir cualquier cosa que pueda romper tu ayuno.

Cosas que pueden romper tu ayuno:

- ◇ Comer o beber de forma intencionada (si has ingerido algún alimento o bebida olvidando que estabas ayunando, debes continuar tu ayuno como si no lo hubieses hecho).
- ◇ Relaciones sexuales.
- ◇ Vómito provocado.
- ◇ El comienzo del periodo menstrual o del sangrado postnatal.

Cuando el sol cae, es tiempo de romper tu ayuno. Es recomendable que rompas tu ayuno con dátiles; si no tienes dátiles, rompe tu ayuno con agua. Antes de romper tu ayuno di la siguiente súplica:



“Oh, Al-lah, por Ti he ayunado y con Tu provisión rompo mi ayuno”.

A pesar de sentirte hambriento, trata de tomar una comida suave que no incluya frituras, pues de otro modo te sentirás muy lleno y pesado, y así no podrás ofrecer tus oraciones de la noche.

EL AYUNO ESPIRITUAL



El ayuno no se trata exclusivamente de abstenerse de beber o de comer, sino que es un periodo de tiempo en el cual los musulmanes buscamos además refrenarnos de cometer pecados, como la mentira, las malas palabras y hacer daño a otros. Así que llena tu día con buenas obras, empezando por el constante recuerdo de Dios al recitar el Corán, estar en estado de constante súplica, de oración, ayudando a los demás, dando caridad, etc.

Si aún no te sientes cómodo recitando el Corán, considera tomar un curso para principiantes en la recitación del Corán con la NMA.

Encuentra todos los detalles en

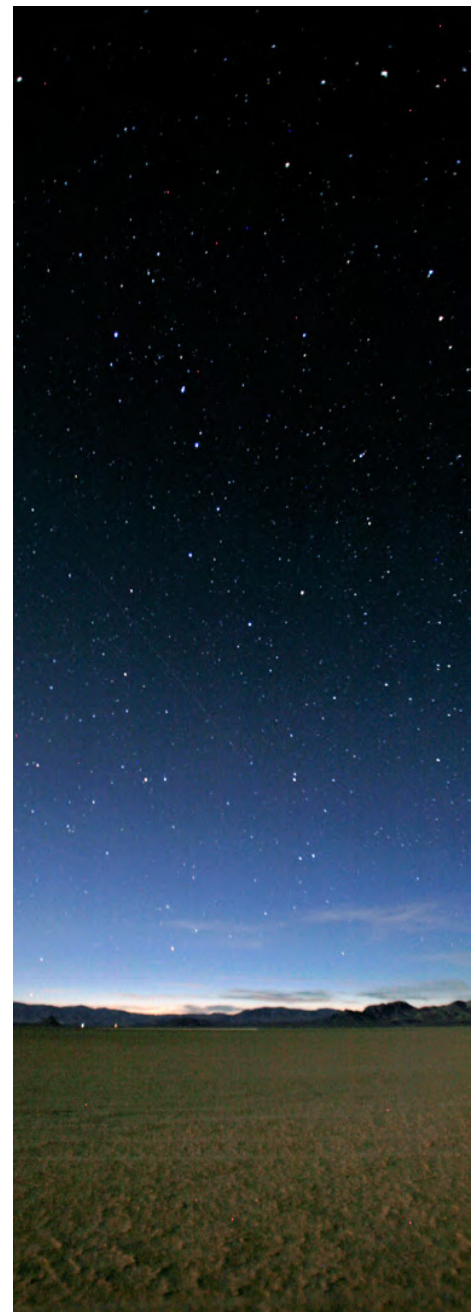
www.newmuslimacademy.es

Todas las recompensas que ganas por la realización de buenas obras durante el mes de Ramadán son multiplicadas. Hay un énfasis especial en la recitación del Corán y las oraciones nocturnas. El Corán comenzó a ser revelado en este bendito mes. Dios dice:

Q

{En el mes de Ramadán fue revelado el Corán como guía para la humanidad y evidencia de la guía y el criterio} [Corán 2:185].

Recibes recompensas por cada letra que lees en el Corán, y como todas las recompensas son multiplicadas en este mes, ¡La oportunidad de llenar tu balanza con buenas obras no tiene límite!



ADORACIÓN EN COMUNIDAD



Cada noche de Ramadán los musulmanes se reúnen en las mezquitas para orar después de la oración obligatoria de la noche. Encuentra una mezquita en tu localidad y mira los horarios de las oraciones nocturnas en Ramadán (tarawih). Únete a ellos, pues este es un acto de adoración muy importante. Es además una gran oportunidad para crear lazos de hermandad y amistad en la comunidad.

Las últimas diez noches de Ramadán es cuando debemos enfocar la mayor parte de nuestra energía en la adoración. Algunos musulmanes incluso dedican las últimas diez noches para recluírse en la mezquita; dicha práctica es conocida como itikaf

En los últimos diez días de Ramadán hay una noche llamada Lailatul Qadr (la noche del Destino). Fue en esta noche de Ramadán que el Corán fue revelado al Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él); es la mejor noche de todo el año para ofrecer oraciones.



صَلَّى
عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ

El Profeta Muhammad dijo:

“A quien ayune en Ramadán con fe, buscando la recompensa de Dios, todos sus pecados pasados le serán perdonados. A quien pase Lailatul Qadr en oración, con fe, buscando la recompensa de Dios, sus pecados pasados le serán perdonados”.

Una de las cosas más grandes de Ramadán es que une a la comunidad con el propósito de adorar a Dios. Incluso es posible que tu mezquita local organice desayunos/Iftar a la hora del ocaso para reunir a la comunidad. Fortalecer el sentido de pertenencia en la comunidad a través de los lazos de hermandad es un sentimiento incomparable y hace que Ramadán sea aún más especial.

Si vives en un área donde no hay una comunidad islámica, conéctate a www.newmuslimacademy.org y encontrarás sesiones interactivas e informativas que se estarán realizando durante el mes de Ramadán para responder a tus preguntas y tratar tus preocupaciones.



ZAKATUL FITR



Un día o dos antes del fin del mes de Ramadán y de la celebración del Eid, todos aquellos con capacidad financiera deberán dar una caridad conocida como Zakatul Fitr, que debe ser suficiente para comprar una comida para una persona necesitada. Puedes donar dicho monto a tu mezquita o puedes buscar una organización de caridad por internet que se encargue de ello.



CREA TRADICIONES Y COMPARTE LA ALEGRÍA



Hay musulmanes de todos los países y culturas en el mundo, cada cultura tiene su manera propia de celebrar ramadán, cocinando comidas especiales para este mes, decorando sus espacios de una manera especial y única, dando regalos que se reservan para este tiempo en especial. Ahora es el momento para pensar cómo resaltar y recordar este tiempo especial del año. Es también una buena oportunidad para invitar a tus familiares y amigos para compartir con ellos una comida y que puedan aprender más de tu fe.

Deja que el mes de Ramadán te motive a extenderte y conectarte con otros de una manera positiva y duradera.

Sobre todo, el propósito del ayuno es adorar a Dios, Quien nos ha ordenado limpiar nuestro interior de pensamientos y hábitos negativos, y aspirar a ser mejores y más caritativos.

**¡RAMADÁN
MUBARAK!**



NEW MUSLIM
ACADEMY

**¡FELIZ
RAMADÁN!**