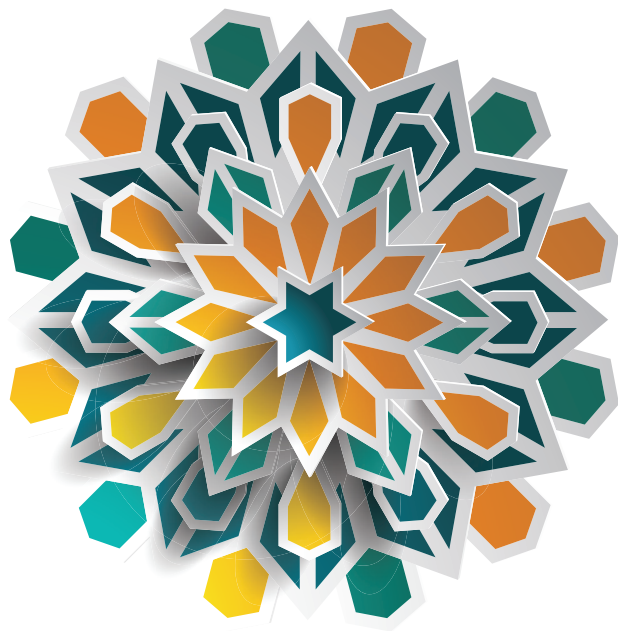




BAJANDO LA
GUARDIA EN
Ramadhán



Hiciste tu plan y lo has seguido al pie de la letra la primera semana de Ramadán, y estabas cerca de cumplir todos tus propósitos, pero de repente sientes que te has relajado, has bajado la guardia y estás haciendo solo lo mínimo, te sientes terrible por eso. Bueno, eso nos ha pasado a todos; ¡Y es por eso que existe un libro virtual sobre este asunto! Así que ahora tienes un recordatorio para hacerte despertar y darte cuenta de que ¡es Ramadán y estamos aquí!

En este libro virtual vas a encontrar algunos consejos y trucos para volver a conectarte con Ramadán. Exploraremos la causa del adormecimiento que sufriste, ofreceremos algunas ideas para reponerte y prepararte para el gran final: ¡los grandiosos últimos diez días de Ramadán!

Ahora, para el plan B

En primer lugar, con todo el ajetreo de levantarse para comer o acostarse tarde debido a las oraciones nocturnas y demás asuntos cotidianos de la vida, tal vez te olvidaste de pedirle a Dios que te ayude. Hazlo ahora. Pídele a Dios que te ayude con un buen plan de Ramadán que te anime a salir del carril lento.

Tal vez no necesites un plan B, si tu plan original era posible. O tal vez no tuviste tiempo para diseñar un plan de Ramadán, aquí hay una forma para salir del carril lento en Ramadán. No hay nada que te impida diseñar un plan ahora. Crea un plan que incluya todos tus deseos de crecimiento personal, tus metas; como fortalecer tu relación con el Corán, ayunar o alimentar a los demás, y realizar los actos de adoración prescritos. Nada de lo que hagas quedará en el vacío, ningún objetivo es pequeño. Adquiere el hábito de consultar tu plan cada mañana.



Pasos pequeños tal vez sea lo que necesites para retomar fuerza y volver al ánimo con el que habías empezado. El plan B puede ser un plan alterado. Es posible que debido a tu motivación por alcanzar el éxito en Ramadán hayas diseñado un plan difícil de seguir y luego lo desechaste al darte cuenta de que no podrías cumplirlo. Esto es totalmente normal, pero no descartes el plan en su totalidad, solo modifícalo. Relájate un poco en cuanto a algunos de tus objetivos y descubrirás, si Dios quiere, la recompensa en la facilidad al ver que puedes cumplir los propósitos que te fijaste.

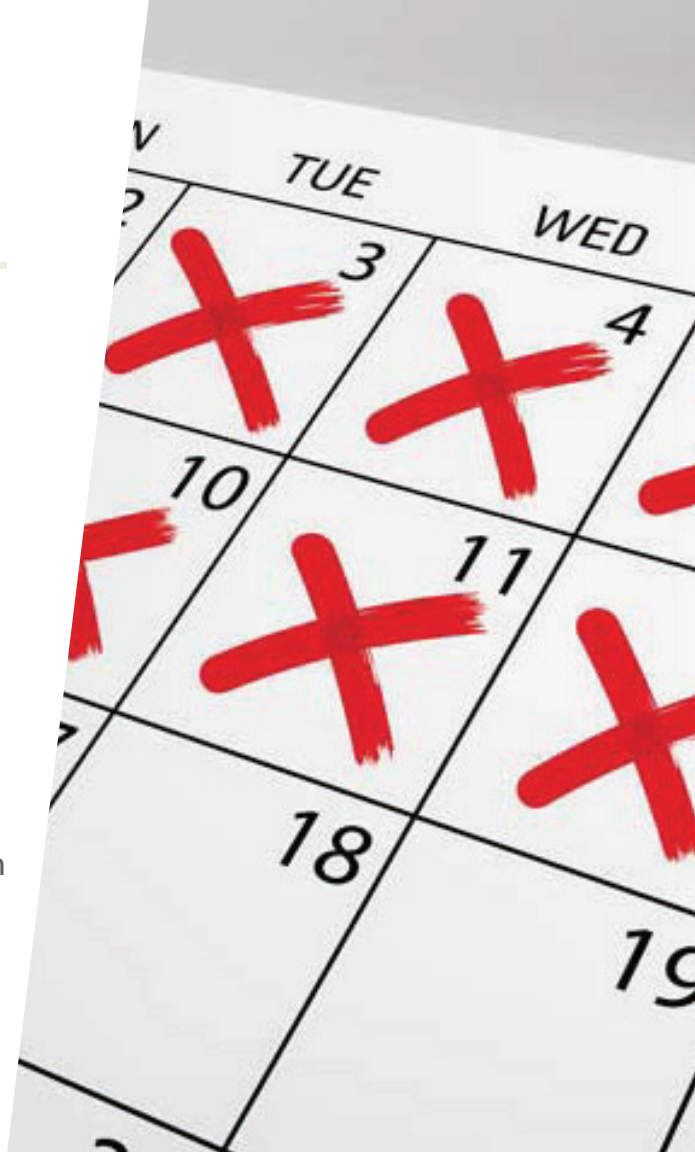


UN MES PASA MÁS RÁPIDO DE LO QUE PIENSAS

Encuentra un calendario y márcalo con los días del mes de Ramadán 1-29/30. Ve señalando los días que ya han pasado; esto te ayudará a recordar que el tiempo pasa rápido. Nuestro propósito no debe solo fijarse a terminar este mes de Ramadán, sino que debemos fijarnos objetivos más grandes y profundos.

Ramadán es una época de cambio, es un tiempo en el cual te examinas a ti mismo y ves las cosas que desearías cambiar. ¿Sabías que expertos de la salud mental consensualmente han establecido que aproximadamente toma un mes romper o crear un nuevo hábito? Considera que Ramadán es el tiempo para afianzar tu relación con Dios y vivir de la manera en la que Él quiere que vivas. El Mensajero de Dios (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dijo:

“Quien no deje de dar falso testimonio y obrar incorrectamente, sepa que Dios no tiene ninguna necesidad de que deje de comer y beber”



Es algo asombroso el hecho de que Dios haya establecido que este periodo dure exactamente un mes. Tu cerebro puede hacerlo, y tu cerebro puede hacer que tu cuerpo también lo logre. La buena noticia es que no tendrás que hacer un esfuerzo físico (todos estamos cansados, ¿verdad?), tan solo usa tu mente, pondera la situación y considera que ya un tercio del mes se ha ido. Este mes es una oportunidad de oro para concentrarnos sin pensar en las distracciones de la comida, la bebida y otros placeres. Es tan solo un mes y está hecho de días, y los días de horas...



UN VIAJE DE MIL KILÓMETROS DE DISTANCIA

Si encuentras que cada día es una dificultad, entonces debes planear sobre el tiempo que sigue a las oraciones prescritas. Imagínate cuánto puedes llegar a hacer si divides tus objetivos en cinco momentos del día. Por ejemplo, si deseas leer 10 páginas del Sagrado Corán, su traducción o cualquier otro libro islámico, esto puede parecer mucho; pero podrías dividirlo en partes más pequeñas para leerlas después de cumplir con cada oración obligatoria a lo largo del día, y leer dos páginas cada vez que abras el libro. De esta manera, la montaña se convertirá en pequeños montículos de arena.



Cuando estudiamos las bellas súplicas que se recomienda decir antes de dormir y al despertarnos, observamos que hablan sobre el hecho de que se nos da la vida después de la muerte. Cada vez que nos acostamos por la noche puede ser la última vez que lo hagamos; por eso, cuando despertamos se nos está dando otra oportunidad para mejorar nuestra vida y ganarnos el amor de Dios. Cada día es una nueva oportunidad para hacerlo y lo mismo pasa con cada día de Ramadán. Por eso, cuando nos sentimos agobiados al pensar en un mes de días largos, debemos alinear nuestra mente con el pensamiento de que es solo un mes. Adora a Dios como si fuera tu último Ramadán. Renueva tu intención cada noche de que vas a ayunar el día siguiente, que vas a leer el Corán y que vas a luchar por adorar debidamente a tu Señor. Exhórtate a ti mismo a través de tus propias palabras y renueva tu intención para el siguiente día, que puede o no serte otorgado por Dios.



VOLVIENDO AL LIBRO...

Los eruditos a través de la historia se han referido al mes de Ramadán como el mes del Corán por muchas razones, y por ello debes motivarte para leerlo más durante este mes. Es posible que alguna causa o circunstancia haya provocado que te desanimes de leer el Corán; a continuación, te presentamos algunos consejos para que seas constante en tu lectura:

- 1 Después de cada oración lee una porción determinada del Corán, algo que te resulte sencillo.
- 2 Cada día incrementa un poco tu porción de lectura.
- 3 Empieza cada día leyendo el Corán, siéntate y reflexiona sobre lo que has leído, y pídele a Dios que Su mensaje llegue a tu corazón.



Tal vez comenzaste desde el principio del sagrado Corán y te sientes desmotivado si no sigues leyéndolo en orden. Sin embargo, puedes tratar de leerlo en desorden, abrir cualquier página y seguir tu lectura. Ya lo dice el dicho: si deseas hablar con Dios, ora; y si quieres que Él te hable, lee el Corán. Así que ¡ábrelo en la página que quieras!

Escuchar la recitación del Corán es también bueno para tu relación con el libro de Dios. Cuando escuches la recitación, trata de que sea de algún profesional reconocido que ha estudiado el Corán. La recitación del Corán es también curativa, alivia el cuerpo y el alma. Puedes escuchar partes pequeñas que deseas empezar a estudiar, pero también partes que sean nuevas para ti. Hoy en día existen dispositivos a través de los cuales puedes escuchar cualquier cantidad de cosas. Considera agregar algunas grabaciones de la recitación del Corán, para que llenes el espacio que te rodea con el libro de Dios.



GUARDA LO MEJOR PARA EL FINAL

Lo nuevo trae felicidad, una nueva casa, un nuevo coche, etc. Todo esto trae sonrisas a tu rostro, ¿verdad? Los nuevos comienzos son emocionantes y nos dan la fortaleza para lidiar con otros aspectos de nuestra vida que se han vuelto mundanos y superficiales. El final del mes de Ramadán está marcado con el principio de las últimas diez noches; esos días especiales que contienen la noche más especial de todas.

El fin del bajón en Ramadán debe ser el principio de las últimas diez noches. Prepárate para que al final de Ramadán seas más activo en la adoración, como solía hacer el Mensajero de Dios (la paz y las bendiciones de Dios sean con él):

“CON EL COMIENZO DE LAS ÚLTIMAS DIEZ NOCHES DE RAMADÁN, EL MENSAJERO DE DIOS (LA PAZ Y LAS BENDICIONES DE DIOS SEAN CON ÉL) SOLÍA ESFORZARSE MÁS Y ORABA TODA LA NOCHE, Y SOLÍA ADEMÁS DESPERTAR A SU FAMILIA PARA QUE REALIZARAN ACTOS DE ADORACIÓN Y VIGILIA”.



Otra razón que marca la importancia de la adoración durante las últimas diez noches, es buscar la noche más especial entre ellas, la noche del destino. Hay un capítulo en el Corán que habla sobre esta noche especial; nos dice que es una noche impar de las últimas diez noches del mes de Ramadán.

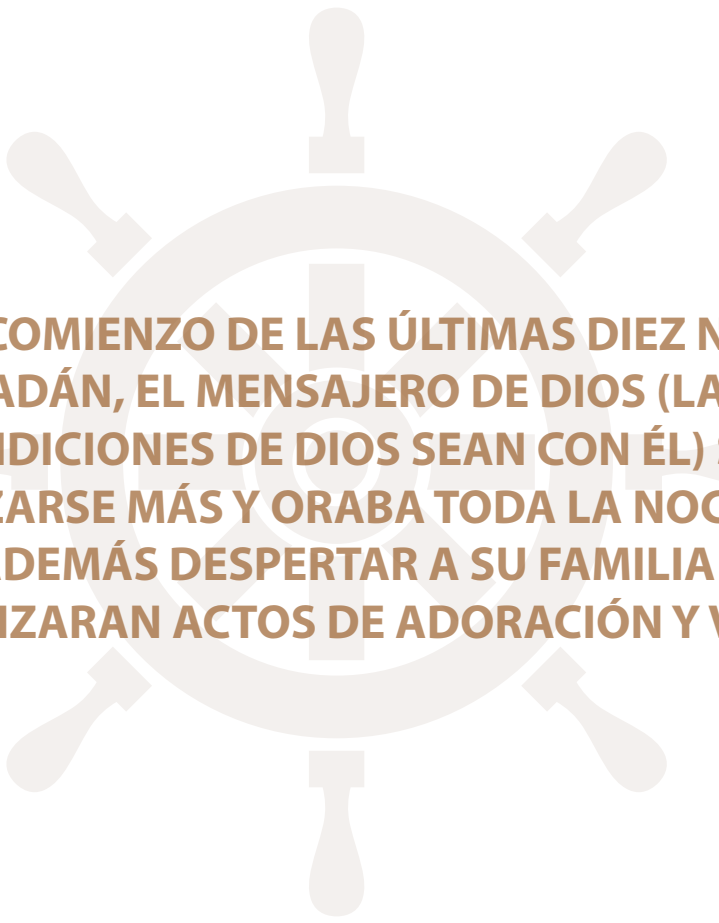
Sura 97: {Comencé la revelación [del Corán] en la noche de la predestinación. ¿Y qué te hará comprender la importancia de la noche de la predestinación? [Adorar a Dios] la noche de la predestinación es superior en recompensa a hacerlo durante mil meses. Esta noche descienden los ángeles y el espíritu [el ángel Gabriel] con órdenes de su Señor para todos los asuntos. Es una noche de paz y seguridad hasta el comienzo del alba.}

El Mensajero de Dios (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) nos dijo:

“A quien ore durante la noche del destino con fe y esperando la recompensa de su Señor, todos sus pecados pasados serán perdonados”.

Ese es el punto de Ramadán, ¿verdad? Todo el mes de ayuno y de actos de adoración son para suplicarle a Dios que nos perdone, para poder empezar de nuevo. Queremos terminar el mes de Ramadán en un estado mucho mejor que cuando lo empezamos, no en el mismo o incluso -Dios no lo permita- en uno peor.

Que Dios te ayude a salir del bajón de la mitad de Ramadán, y que te vuelva a poner en el camino. Es una obligación para contigo mismo el no dejar pasar este gran mes sin utilizarlo para auto mejorarte y comenzar el próximo año renovado.



“CON EL COMIENZO DE LAS ÚLTIMAS DIEZ NOCHES DE RAMADÁN, EL MENSAJERO DE DIOS (LA PAZ Y LAS BENDICIONES DE DIOS SEAN CON ÉL) SOLÍA ESFORZARSE MÁS Y ORABA TODA LA NOCHE, Y SOLÍA ADEMÁS DESPERTAR A SU FAMILIA PARA QUE REALIZARAN ACTOS DE ADORACIÓN Y VIGILIA”.