



NEW MUSLIM
ACADEMY

GUÍA PERSONAL DE RAMADÁN
PARA MUSULMANES NUEVOS.

CÓMO TRIUNFAR EN RAMADÁN SIN PERDER EL ENTUSIASMO

مُزْن

مؤسسة مُزْن الخيرية
Muzun Charity Foundation



El mes bendito de Ramadán está a la vuelta de la esquina

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

“A quien ayune durante el mes de Ramadán y se levante para la oración durante la noche con fe completa, buscando el favor y la recompensa de su Señor, le serán perdonados todos sus pecados pasados”.

En el mes de Ramadán hay una gran recompensa, así que no te la pierdas.



Esta guía personal de Ramadán para musulmanes nuevos te orientará en tres áreas:

- ✓ Cómo definir tus metas
- ✓ Qué errores evitar
- ✓ Cómo estructurar tu rutina diaria



Cómo definir tus metas

Ayunar no solo se refiere a la abstinencia de comida y bebida, ni Ramadán se refiere solo al ayuno

El mes de Ramadán es como un campo de entrenamiento olímpico; es un tiempo en el cual vas a fortalecer tus buenos hábitos y te vas a deshacer de los malos hábitos, y la idea es que esto pueda ser sostenido aun después de Ramadán. Esta es una oportunidad para acercarte a tu Señor con actos de caridad, adoración y desarrollo espiritual.

El Mensajero de Dios (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) animaba a las personas a hacer actos de adoración adicionales y a orar durante las noches del mes de Ramadán. Esto lo hizo a través de sus palabras y sus obras.

Cuando Ramadán comienza, las puertas del Paraíso están abiertas, las del Infierno se cierran y los demonios son encadenados.

Ejercicio 1

Esto nos da una oportunidad de 30 días para fortalecer nuestra determinación y desarrollar nuestra fortaleza para el resto del año.

- ✓ Leer el Corán (traducción en español) diariamente.
- ✓ Aprender el significado de ciertos capítulos que recitas frecuentemente.
- ✓ Incrementar tus súplicas y el recuerdo de tu Señor.
- ✓ Trata de aprender el significado de lo que dices durante la oración, para poder orar con más concentración.
- ✓ Dar en caridad (dinero, comida, tiempo, energía, etc.).
- ✓ Visitar a los enfermos y a los ancianos.
- ✓ Escuchar lecciones islámicas o seminarios en línea en la NMA.

Escoge tres obras que quisieras realizar y concéntrate en ellas este mes, para luego definir-las como objetivos y así enlistarlas en orden de prioridad

Por ejemplo, tus tres objetivos para el mes de Ramadán son:

1. Leer la traducción al español del Corán, una página cada día.
2. Visitar a las personas mayores de tu familia dos veces a la semana.
3. Ofrecer dos unidades de oración voluntarias antes de dormirte todas las noches.

El Mensajero de Dios (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) era el más generoso de las personas, y lo era aún más en el mes de Ramadán. El ángel Gabriel solía encontrarse con él cada noche de Ramadán y estudiar y revisar el Corán.

Esto resalta la importancia de conectarse con el Corán y ser adicionalmente generoso en el mes de Ramadán.



Qué errores evitar

Considera el mes de Ramadán como una carrera con tres etapas. Los corredores profesionales ya saben cómo empezar la carrera: la empiezan a un paso calmado, guardando energías para la meta final. El Mensajero de Dios (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) solía esforzarse mucho en las últimas diez noches del mes de Ramadán, más de lo que lo hacía en otros tiempos.

Uno de los problemas más comunes que sufren los musulmanes en este mes, es que se esfuerzan al máximo los primeros 10 días, y luego ese entusiasmo se extingue.

Divide Ramadán en tres partes de diez días cada una. Esto te ayudará a proporcionar tus fuerzas para las últimas diez noches de Ramadán. Mantén el compromiso de cumplir con los tres objetivos propuestos y sé consistente en su aplicación, incluso si son pequeños.

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

“Las mejores obras son aquellas que se hacen de forma regular y constante, incluso si son pocas”.

Sé consistente para que puedas crear un hábito. También es bueno que agregues cosas nuevas para que no caigas en una rutina.

Otros obstáculos comunes.

1 Es común que las mujeres alteren su rutina cuando llega su periodo menstrual, pues durante ese tiempo las mujeres están excusadas del ayuno y de realizar los actos de adoración; pero hay otras buenas obras que pueden realizar, como visitar a los enfermos, hacer súplicas a Dios, estudiar el Corán, etc.

2 Es esencial comer saludable y beber mucha agua durante la noche. Para muchas personas que experimentan Ramadán en el verano, es posible que el consumo de comidas y bebidas se reduzca a una sola ingesta al día. Es vital que tomes tu comida antes del alba, aunque sea unos pocos dátiles.

3

Con los días largos en el verano es mejor aprovechar las horas de la mañana para que en lo posible tomes algunas siestas, pues esto te dará energía durante el día y la noche.

4

Como mencionamos anteriormente, existe la posibilidad de que nuestro entusiasmo se extinga durante Ramadán. Es importante no cargarnos con mucho demasiado pronto. Concéntrate en tus tres objetivos este Ramadán y ahorra energías para las diez últimas noches.

5

La noche que tiene un lugar especial es la noche del Destino. En el Corán se nos ha dicho que esta noche vale mil meses; es una noche en la cual los ángeles descienden, una noche en la cual hay protección y bienestar. Esta es la noche que los musulmanes alrededor del mundo buscan para extender su adoración, con súplicas y recitación del Corán.

El error más común es dar por hecho que esta noche es la del día 27 de Ramadán. Pero lo cierto es que se desconoce cuándo cae esta excepcional noche, y solo tenemos certeza de que ocurre durante los últimos diez días de Ramadán.



Cómo planear tu horario

A continuación, un ejemplo de lo que es un día típico en Ramadán:

Comida antes del alba (40 minutos antes de la oración del Fayr)

- Prepara y consume una comida saludable y sustanciosa para antes del amanecer; esto te dará energía durante el día. Bebe suficiente agua para mantenerte hidratado.

Oración del Fayr

- Después de esta oración, pídele a Dios que haga tu día fácil y que te ayude en el cumplimiento de los tres objetivos que te has propuesto para cumplir en este mes. Si puedes, duerme o descansa un poco.

Durante la mañana

- De camino al trabajo o al colegio trata de escuchar lecciones sobre el Islam que te mantengan motivado durante el día y aprendiendo constantemente.

Al medio día

Trata de tomar una siesta (incluso si estás en el trabajo, descansa por lo menos 20 minutos).

Por la tarde

De regreso a casa, busca la oportunidad de hacer cualquier tipo de caridad (pon algo de dinero en una caja de donación o busca a alguien que lo necesite). Una vez llegues a tu casa, toma una pequeña siesta

Durante las últimas horas de la tarde

Faltando una o dos horas para romper tu ayuno, lee una página en español del Sagrado Corán. Prepara una comida saludable.

El anochecer

Rompe tu ayuno con dátiles, si es posible, y disfruta de tu comida nutritiva. No comas mucho para que guardes energías para tus oraciones nocturnas.

La noche

Después de la oración obligatoria de la noche, realiza algunas unidades extra de oración. Haz una lista con todas las cosas que quisieras pedirle a Dios y suplica por ellas tanto como lo desees. Durante la noche, bebe agua frecuentemente.

Hora de dormir

- Asegúrate de dormir temprano después de realizar tus oraciones; las noches de verano son cortas y tu cuerpo necesita descansar y beneficiarse de tu sueño.

Recuerda que no estás solo

Ramadán es una oportunidad para conectarte con tu Señor a nivel individual, pero también es importante que te conectes con tu comunidad.

Siempre recuerda que en la New Muslim Academy tenemos una línea de WhatsApp de Ramadán a la cual puedes enviar tus preguntas, y 24 horas al día de apoyo vía correo electrónico. También puedes concertar citas con nuestros consultores si quieres hablar con alguien de manera privada

Estamos aquí para ayudarte.