



NEW MUSLIM
ACADEMY



Ang Gabay sa Ramadan ng Sugo





Talaan ng mga Paksa

1. Panimula
2. Mga Nakasanayang Pagkain sa Panahon ng Ramadan
 - Pagputol ng Pag-aayuno (Iftar)
 - Pagkain bago ang Bukang-liwayway (Suhoor)
3. Pagpapanatili sa Pisikal na Kaginhawahan
4. Mga Gawaing Pagsamba sa Panahon ng Ramadan
 - Pang-araw-araw na mga Kasanayan
 - Natatanging mga Kasanayan sa Huling 10 Gabi
5. Paglalakbay sa Panahon ng Ramadan
6. Panalangin sa Pagputol ng Pag-aayuno
7. Mga Mahahalagang Aral
8. Pagtatapos



Panimula

Ang buwan ng Ramadan ay isa sa pinaka pinagpala at mahalagang mga panahon sa Islam. Ito ay nagpapakita ng isang magandang pagkakataon para sa mga mananampalataya para mapalapit sa Allah at makamit ang Kanyang kasiyahan. Ang pinakamabuting paraan para makamit ito ay sa pamamagitan ng pagsunod sa halimbawa ni Propeta Muhammad (SAWS) at kanyang mga kinaugalian sa panahon ng pinagpalang buwan na ito.



Mga Nakasanayang Pagkain sa Panahon ng Ramadan

Pagputol ng Pag-aayuno (Iftar)

- **Ang Sugo (SAWS)** ay maagap sa pagputol ng kanyang pag-aayuno sa paglubog ng araw, ginagawa ito bago isagawa ang panalangin sa paglubog ng araw, ang Salah ng Maghrib.
- **Pinapanatili niyang** magaan at simple ang kanyang paunang pagkain, na nagpapakita ng kahalagahan ng disiplina sarili (tingnan din ang: Patnubay sa Pisikal na Kaginhawahan).
- **Ang kanyang mga** inihahandang pagkain para sa pagputol ng pag-aayuno ay:
 1. Sariwa, manibalang o hindi ganap na hinog na mga datiles (Rutab).
 2. Kung wala, hinog na tuyong datiles (Tamr).
 3. Kung walang datiles, ilang pagsipsip ng tubig.

Paalala para sa Kaalaman: Ang kasanayan sa pagputol ng pag-aayuno sa pagkain ng datiles ay nagbibigay ng agarang lakas sa pamamagitan ng natural na asukal habang magaan sa tiyan pagkatapos ng pag-aayuno.



Mga Nakasanayang Pagkain sa Panahon ng Ramadan

Pagkain Bago Magbukang-liwayway (Suhoor)

- **Inaantala ng Sugo (SAWS)** ang pagkain na ito hanggang bago sumapit ang madaling-araw (Fajr).
- **Inirerekomenda** niya ang pagkain ng tuyong, hinog na datiles.
- **Ang bahagi** ng pagkain ay katamtaman at ang paghahanda ay simple.
- **Ang pagkain** na ito ay mahalaga para sa pagpapanatili ng lakas sa panahon ng pag-aayuno (makipag-ugnayan para sa Pagpapanatili ng Pisikal na Kaginhawahan).

Payo sa Pagsasanay: Magtakda ng alarma sa orasan na may sapat na oras upang kumain nang hindi nagmamadali bago sumapit ang madaling araw. Isaalang-alang ang paghahanda ng sa gabi bago ang Suhoor.



Pagpapanatili ng Pisikal na Kaginhawahan

- **Sa panahon ng matinding init,** si Propeta Muhammad (SAWS) ay binuhusan ng tubig ang kanyang ulo habang nag-aayuno.
- **Ang kasanayang** ito ay nagpapakita na pinahihintulutan ng Islam ang paggawa ng mga makatwirang hakbang para sa kaginhawahan.
- **Maaaring kabilang** sa mga modernong pagbabago ang:
 1. Paliligo ng malamig.
 2. Paggamit ng air-kondisyon.
 3. Iba pang makatwirang hakbang para mapanatili ang kaalwanaan habang nag-aayuno.

Paalalang Pangkalusugan: Ang pagpapanatili ng pisikal na kaginhawahan ay sumusuporta sa pang-espirituwal na pagtuon sa panahon ng pagsamba (tingnan ang Mga Gawaing Pagsamba sa Panahon ng Ramadan).



Mga Gawaing Pagsamba sa Panahon ng

Pang-araw-araw na mga Gawi

- **Karagdagang** pagbibigay ng kawang-gawa.
- **Pinahusay na pagtuon** sa pagbabasa ng Qur'an, pakikinig at pag-aaral (partikular sa Anghel na si Gabriel).
- **Panatilihin ang regular** na kalinisan ng bibig gamit ang Miswak (toothstick).
- **Mag-alay** ng mga pagsusumamo o panalangin sa oras ng pagputol ng pag-aayuno (tingnan “Ang Panalangin sa Pagputol ng Pag-aayuno”).
- **Pagpapatuloy** ng regular na boluntaryong pagdarasal sa gabi.

Payo sa Pagsasagawa: Gumawa ng pang-araw-araw na iskedyul na nagbabalanse sa iba't-ibang uri ng pagsamba sa iyong mga regular na tungkulin.



Mga Gawaing Pagsamba sa Panahon ng

Natatanging mga Kasanayan sa Huling 10 Gabi

- **Pinaigting** na pagsamba at debosyon.
- **Paggugol** ng buong gabi sa pagdarasal.
- **Pinagsamang** iba't ibang uri ng pagsamba:
 - Salah (itinakdang ritwal na panalangin).
 - Siyam (pag-aayuno).
 - Pagbibigay ng kawang-gawa .
 - Pagbabasa ng Qur'an.
 - Dhikr (pag-alala sa Allah).
 - Du'a (mga pagsusumamo).
 - Pang-Espiritwal na pagmumuni-muni.
- Pagsasagawa ng Itikaf (pang-espirituwal na pamamahinga sa Masjid).
- Paghahanap sa Laylatul Qadr (Gabi ng Natatanging Kabutihan).

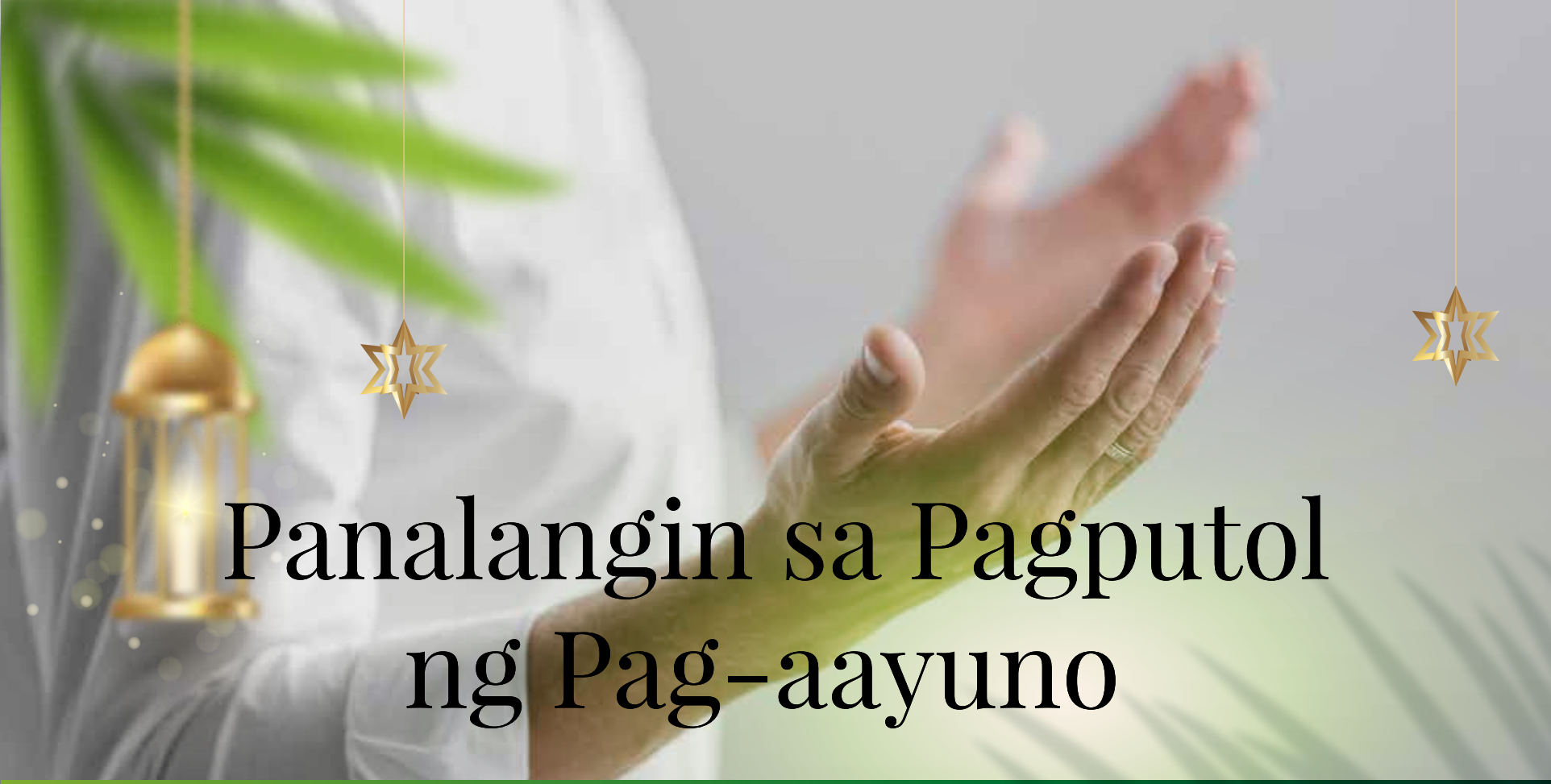
Kaganapan sa Kasaysayan: Ang Gabi ng Natatanging Kabutihan (Laylatul Qadr) ay kung kailan unang pinahayag ang Qur'an kay Propeta Muhammad (SAWS).



Paglalakbay sa Panahon ng Ramadan

- Si Propeta Muhammad (SAWS) ay parehong nag-ayuno at pinutol ang kanyang pag-aayuno habang naglalakbay.
- Ipinakita nito ang kakayahang umangkop ng batas ng Islam at ang pahintulot upang bayaran ang mga araw bago dumating ang susunod na Ramadan na may wastong dahilan.
- Maaaring piliin ng mga Muslim ang alinmang karapatan batay sa kanilang mga kalagayan at kakayahan.

Payo sa Paglalakbay: Magplano nang maaga para sa iyong paglalakbay at suriin ang iyong kakayahang mag-ayuno batay sa mga kondisyon at tagal ng paglalakbay.



Panalangin sa Pagputol ng Pag-aayuno

Ang sumusunod ay iniuugnay sa Sugo. Iniulat na binibigkas niya ang panalanging ito sa pagtatapos ng kanyang pag-aayuno: "Ang uhaw ay napawi, at ang mga ugat ay ginawang basa at hindi tuyo, at ang gantimpala ay pinagtibay sa kalooban ng Allah.

Tulong sa Pagsasaulo: Subukang pag-aralan ang mga panalangin na ito ng pangkat na mga salita o taludtod sa araw tungo sa Ramadan.



Mahahalagang Aral

1. **Palakihin** ang pang-espirituwal na mga benepisyo ng pag-aayuno sa pamamagitan ng karagdagang mga gawaing pagsamba.
2. **Sundin ang wastong** asal at inirerekomendang mga gawi.
3. Iwasan ang mga ipinagbabawal na gawain at mga kasalanan.
4. **Panatilihin** ang balanse sa pagitan ng pagsamba at pisikal na kalusugan (tingnan ang Pagpapanatili ng Pisikal na Kaginhawahan).
5. **Samantalahin** ang natatanging kabutihan ng huling sampung gabi.



Pangwakas

Ang pagsunod sa halimbawa ng Sugo (SAWS) sa panahon ng Ramadan ay makakatulong sa atin na makamit ang tunay na diwa at pakinabang ng pinagpalang buwan na ito. Sa pamamagitan ng pagpapatupad ng mga kasanayang ito nang may pag-iisip at sistema, ay masusulit natin ang mapagpalang panahong ito. Hinihiling natin sa Allah na gabayan tayo sa pagpapatupad ng mga kasanayang ito sa panahon ng Ramadan at buong buhay natin.

Nawa'y mapasa kay Propeta Muhammad (SAWS) ang pagpapala at

Karagdagang Mapagkukunan

- Para sa karagdadagang mga detalye sa pag-aayuno habang naglalakbay, bisitahin ang “Paglalakbay sa Panahon ng Ramadan”.
- Para sa gabay sa pagsamba sa gabi, sumangguni sa “Mga Natatanging Kasanayan Sa Huling 10 Gabi”.
- Para sa pang-araw-araw na oras ng pagsamba, bisitahin ang “Mga Pang-araw-araw na Kasanayan”.



 **NewMuslimPH**

 **newmuslimph**

 **newmuslimPH**

www.newmuslimacademy.ph

