



ISLAM:
USAPANG
KATOTOHANAN
(UISAP)



5

Paraan ng Espirituwal na Paghahanda para sa Ramadan





ISLAM:
USAPANG
KATOTOHANAN
(IUK)

5 Paraan ng Espirituwal na Paghahanda para sa Ramadan

Habang papalapit ang Ramadan, lahat tayo ay puno ng pananabik. Maging ito man ang iyong unang Ramadan o ika-ilang beses mo nang ipinagdiriwang ito, ang bawat taon na dumaraan ay isang pagkakataon para sa espirituwal na paglilinis at pagbabagong-loob. Sa buwang ito, tayo ay mas nagpapalakas ng ating pagsamba, nagsusumikap na palakasin ang ating ugnayan sa ating Tagapaglikha, at humihingi ng kapatawaran.

Isipin mo na lang kung may isang espesyal na bisita na darating sa iyong tahanan.

Siguradong maglilinis ka ng bahay, maghahanda ng pagkain, at sisiguraduhin mong handa ang iyong pailya upang malugod na tanggapin ang bisita at iparamdam na siya ay welcome.

Ang Ramadan ay tulad ng isang espesyal na bisita, ngunit sa halip na dumating sa iyong tahanan, ito ay dumadalaw sa ating puso.

Kung naghahanda tayo ng ating tahanan para sa isang panauhin, dapat din nating ihanda ang ating puso para sa Ramadan.

Narito ang limang paraan upang espirituwal na maghanda para sa buwan ng Ramadan.



ISLAM:
USAPANG
KATOTOHANAN
(UK)

1 - Itama ang Iyong Layunin (Niyah)

Binibigyang-diin sa Islam ang kahalagahan ng intensyon, at may dahilan ito.

Hindi lang ang ating ginagawa ang pinakamahalaga, kundi kung bakit at para kanino natin ito ginagawa.

Habang papalapit ang Ramadan, pag-isipan ang iyong mga intensyon.

Paalalahanan ang iyong sarili kung bakit iniutos sa atin ng Qur'an na mag-aayuno sa buwang ito:

“O kayong mga sumasampalataya! Ipinag-utos sa inyo ang pag-aayuno gaya ng ipinag-utos sa mga nauna sa inyo, upang kayo ay maging matuwid.”

— (Qur'an 2:183)

Bagama't hindi perpekto ang pagsasalin, ipinapahiwatig ng talatang ito na ang pag-aayuno ay iniutos upang tayo ay maging may takot sa Diyos (taqwa).

Ang taqwa ang susi sa Ramadan at sa ating pang-araw-araw na buhay.



ISLAM:
USAPANG
KATOTOHANAN
(UK)

Ang pinakamadaling kahulugan ng taqwa ay ang pagiging mulat sa presensya ng Diyos sa lahat ng ating ginagawa.

Ang taqwa ang nagtutulak sa ating mga kilos na maging bunga ng ating pagmamahal at takot sa Allah (swt).

Kung ikaw ay may kamalayan sa iyong pananampalataya at tinatanong ang iyong sarili:

“Ito ba ay ayon sa gusto ng Allah?”

ibig sabihin, nagsisimula ka nang lumago sa iyong taqwa.

“O sangkatauhan! Katotohanang nilikha namin kayo mula sa isang lalaki at isang babae, at ginawa namin kayong mga bansa at mga tribo upang kayo ay magkakilanlan. Katotohanan, ang pinakamabuti sa inyo sa paningin ng Allah ay ang pinakamay takot sa Kanya.”

— (Qur’an 49:13)

Muli, binibigyang-diin ng Qur’an kung gaano kahalaga ang taqwa.

Ang pinakamabuting tao sa paningin ng Allah ay yaong may takot at kamalayan sa Kanya.

Linawin ang iyong intensyon at panatilihin itong tuwid.

Araw-araw, sariwain ang iyong layunin at manatiling nakatuon dito.



ISLAM:
USAPANG
KATOTOHANAN
(IUK)

2 - Pagbutihin ang Relasyon sa Qur'an

Ang Ramadan ay buwan ng Qur'an.

Huwag hintayin ang Ramadan upang simulang basahin ito.

Magsimula nang magbasa ngayon upang maihanda ang sarili para sa banal na buwan.

Sa halip na magmadaling tapusin ang buong Qur'an, subukan ang basahin ito nang may pagninilay-nilay.

Mas mahalaga ang kalidad kaysa sa dami.

Kahit 10 minuto ng taimtim na pagbabasa araw-araw ay mas mahalaga kaysa sa 30 minutong pagbabasa na walang pag-unawa.

Ang Qur'an ay hindi lamang mga salita; ito ay isang banal na rebelasyon mula sa Allah.

“Hindi ba nila pagninilayan ang Qur'an? O mayroon bang mga kandado sa kanilang puso?”

— (Qur'an 47:24)

Subukan mong balikan ang isang pagkakataon kung saan tila ang Qur'an ay direktang sumagot sa iyong mga iniisip.

Ito ang kapangyarihan ng Salita ng Diyos.

Magsimulang magbasa araw-araw bago dumating ang Ramadan, at ipagpatuloy ito habang Ramadan.

Kung kinakailangan, gumamit ng mobile app na magpapaalala sa iyo araw-araw na basahin ang Qur'an.



ISLAM:
USAPANG
KATOTOHANAN
(IUK)

3 - Pag-aayuno at Panalangin (Dua)

Bagama't obligado ang pag-aayuno sa Ramadan, inirerekomenda rin ang pag-aayuno sa buwan ng Sha'ban.

Ang pag-aayuno ay hindi lamang isang pisikal na gawain kundi isang espirituwal na pagsasanay.

Kung magsasanay ka ng pag-aayuno bago ang Ramadan, makakatulong ito sa iyong katawan at isipan upang masanay sa buong buwang pag-aayuno.

Huwag kalimutan ang Dua (panalangin)!

Isa ito sa pinakamadaling anyo ng pagsamba—maari mong gawin kahit kailan at kahit saan.

Huwag limitahan ang iyong panalangin para sa sarili mo lamang—idalangin din ang iyong pamilya at ang buong ummah. Gamitin ang Dua upang humiling ng espirituwal na gabay at pagpapala sa Ramadan.



ISLAM:
USAPANG
KATOTOHANAN
(IUK)

4 - Ituon ang Atensyon sa Panalangin (Salah)

Ang unang bagay na itatanong sa atin sa Araw ng Paghuhukom ay ang ating Salah (panalangin).

Napakahalaga nito.

Isang imam ang nagsabi:

“Manalangin na parang ito na ang iyong huling panalangin.”

Bago ka magsabi ng “Allahu Akbar”, isipin mo:

“Kung ito ang aking huling panalangin, magiging kontento ba ako?”

Magsanay na magdasal nang may lalim at pagninilay.

Kung kinakailangan, huminga nang malalim bago lumipat sa bawat galaw upang manatiling nakatuon.

Kung ikaw ay nakakaranas ng pag-aalinlangan (waswasa) habang

nananalangin, sabihin ang:

“A`udhu billahi min ash-shaytan ar-rajim.”

(“Humihingi ako ng proteksyon sa Allah laban sa isinumpang si Shaytan.”)

Kapag naayos mo na ang iyong Salah bago ang Ramadan, magiging mas madali para sa iyo na dagdagan ang mga boluntaryong panalangin sa loob ng banal na buwan.



ISLAM:
USAPANG
KATOTOHANAN
(IUK)

★ 5 - Pagbutihin ang Pag-uugali (Adab)

Ang ating pag-aayuno ay hindi magagamit kung ang ating ugali ay masama.

Sinabi ng Propeta Muhammad (saws):

“Kung hindi iiwasan ng isang tao ang kasinungalingan, masasamang gawain, at pang-aapi, hindi kailangan ng Allah ang kanyang pag-iwas sa pagkain at inumin.”

— (Bukhari 6057)

Mula ngayon, pagbutihin ang iyong asal at ugali.

Kung ikaw ay madaling magalit, pag-aralan kung paano itinuro ng Propeta ang pagkontrol sa galit.

Gamitin ang Ramadan bilang isang pagkakataon upang mapabuti hindi lamang ang iyong sarili kundi pati na rin ang iyong mga pakikitungo sa iba.



ISLAM:
USAPANG
KATOTOHANAN
(IUK)

Huling Kaisipan

Habang papalapit ang Ramadan, narito ang buod ng ating espirituwal na paghahanda:

Itama ang iyong layunin araw-araw.

Magbasa ng Qur'an araw-araw nang may pag-unawa.

Sanayin ang pag-aayuno at dasal.

Pagbutihin ang iyong Salah.

Pagandahin ang iyong ugali at asal.

Nawa'y tanggapin ng Allah ang ating mga pagsamba. Ameen!