



Përgatitje për Ramazan

"O ju që keni besuar, agjërimi (i Ramazanit) ju është bërë obligim siç ju është bërë obligim dhe popujve para jush në mënyrë që të bëheni të devotshëm " Kurani 2:183

Përgatitje për Ramazan

- Të mësojmë vetëpërmbytjen dhe të jemi të vetëdijshëm për Allahun në çdo kohë.
- Agjërimi është një mjet që të edukon dhembshurinë për të varfërit dhe mirënjohje për të mirat e Allahut.
- Të shton anën shpirtërore dhe adhurimin tuaj përmes shtuarjes së namazeve, reflektimit, Duave dhe recitimit të Kuranit.
- Shtuarja bamirësisë dhe ndihma ndaj të varfërve gjatë këtij muaji duke paguar një vakt ose duke ushqyer një agjëruar.

Shpërblimi i Agjërit

- Profeti, paqja dhe bekimi qofshin mbi të, ka thënë: "Me të vërtetë, ekziston një derë në Xhenet e quajtur al-Rayyan, përmes së cilës do të hyjnë vetëm ata që kanë agjëruar në Ditën e Kiametit."

Sahih Bukhari, 1797, Sahih Muslim 152

- Për agjëruar ka dy kënaqësi, njëra në kohën e iftarit dhe tjetra në kohën kur ai do të takojë Zotin e tij; atëherë ai do të jetë i kënaqur për shkak të agjërit të tij.

Sahih Bukhari, Volume 3, Book 31, Number 128

- Ai ka lënë ushqimin, pijen dhe dëshirat e tij për hatrin Tim. Agjërimi është për Mua. Kështu që unë do ta shpërblej (agjëruar) për të dhe shpërblimi i veprave të mira shumëzohet me dhjetë herë.

Sahih Bukhari, Volume 3, Book 31, Number 118

Duaja e Iftarit

Allahumma laka sumtu wa bika aamantu wa alayka tawakaltu wa alaa rizqika aftartu.

"O Allah! Për ty kam agjëruar, në ty kam besuar, në ty jam mbështetur dhe me furnizimin tënd po çel iftarin" Abu Dawood 2358

Një familje e përqendruar në Ramazan

- Bëhuni modest me familjen tuaj dhe kënaquni duke bërë iftar sëbashku.
- Përdoreni këtë kohë për një lidhjet të ngushtë me familjen tuaj. Mësoni rreth një temë islame së bashku çdo natë, mësoni një sure të re së bashku dhe shtoni njohuritë tuaja.
- Largohuni nga veset e këqija dhe bëni ndryshime pozitive çdo ditë që do të zgjasin shumë.
- Eja në Xhami për Namazin e Teravisë bashkë me familjen tuaj.

- Falei namazin e natës në të tretën e fundit të natës në vend jo direkt pas namazit të jacisë sepse i Dërguari i Allahut, paqja dhe bekimi qofshin mbi të, tha: "Zoti ynë zbret në qiellin e parë në të tretën e fundit të çdo nate, dhe Ai thotë: Kush po më lutet mua që t'i përgjigjem? Kush po kërkon nga unë që t'i jap? Kush po kërkon faljen time që ta fal?"

Sahih Bukhari, 1094, Sahih Muslim 758

Këshilla për Shëndetin

- Përgatitni trupin tuaj duke ngrënë një syfyr (suhor) të shëndetshëm i cili përfshin ushqime që lëshojnë energji ngadalë siç janë tërshëra, bananet dhe bukët e integruara. Gjithashtu pini shumë ujë për t'u përgatitur.
- Çeleni iftarin në kohë me hurmat dhe ujin.
- Një iftarit i balancuar është një pjatë me 1/2 perime, 1/4 proteina dhe 1/4 karbohidrate.
- Zgjidhni përbërës integral dhe me vlera ushqyese për më shumë energji.

Duaja për Natën e Kadrit

Allahumma innaka 'afuwwun, tuhibbul-'afwa, fa'fu anni.

"O Allah, ti je shumë falës e don faljen, të lutem më fal mua" At Tirmidhi 3513