

NHẮC LẠI LỜI BAPAK VỀ CÁCH NHỊN RAMAĐAN

Phép nhịn ăn đã được thực hành từ thời đại của tiên tri Abraham, đặc biệt là trong tháng Ramađan. Vì nếu so sánh tháng Ramađan với các tháng khác thì những sức mạnh hạ đẳng yếu kém trong tháng Ramađan và tháng Ramađan rất quan trọng cho nội ngã phát triển.

1.- Ngày nhịn chay năm nay bắt đầu từ thứ tư 12/9/2007 từ lúc 4g15 sáng [giờ địa phương: buổi chiều 12/9/2007 xả chay lúc 6g 02 phút] và chấm dứt vào ngày thứ năm 11/10/2007 vào lúc 5g45 phút.

2.- Trong ngày hoặc buổi chiều ngày thứ ba 11/9/2007, tức là trước khi khởi sự nhịn ăn, chúng ta nên tắm rửa, gội đầu và cũng cần hớt tóc [với nam giới thì nên cạo râu] và cắt móng tay móng chân.

Vào chiều tối thứ ba 11/9/2007, nếu chúng ta thấy trăng thì bắt đầu nhịn chay vào sáng thứ tư 12/9/2007. Nếu không thấy trăng thì nhịn chay vào sáng thứ năm 13/9/2007.

3.- Mỗi chiều tối thứ trong suốt tháng nhịn ăn, chúng ta đừng quên lập ý trong lòng rằng ngày mai chúng ta xin Thượng Đế cho chúng ta được nhịn chay vì Ngài.

4.- Vào bữa ăn khuya [saur] lúc 3giờ sáng, chúng ta cũng nên lập ý trong lòng rằng chúng ta dùng bữa ăn này để nhịn ăn ngày hôm đó vì Thượng Đế. Chúng ta cũng nên tĩnh tâm 5 phút trước khi ăn để cầu xin Thượng Đế cho thức ăn có phẩm chất bồi dưỡng cho cơ thể có đủ sức khoẻ để làm việc và lòng an tịnh để sùng bái Thượng Đế.

5.- Trong lúc nhịn chay, nam nữ không được giao hợp. Giữ cho tâm trí an bình, đừng để bị nhiễm supiah, tức là dục tình.

6.- Đừng để ý tới lời người khác nói về ta.

7.- Không được dùng tâm trí để nghĩ hoặc tưởng tượng những chuyện khổ sở, ảo tưởng hoặc thất thiệt.

8.- Không chú ý nghe những câu chuyện phiếm, những chuyện cãi nhau, những chuyện nói xấu.

9.- Phải giữ miệng, không được nói bất cứ điều gì có tính cách xấu xa hoặc bất lợi cho người khác.

10.- Phải giữ mắt, không được dùng nó thiếu thiện chí hoặc không nhân từ.

11.- Không đem nafsu của ta phản ứng với nafsu của người khác.

12.- Không ăn uống hoặc hút thuốc bắt đầu từ lúc mặt trời mọc đến lúc mặt trời lặn.

Đây là những điều cần thiết để chúng ta theo cách nhịn ăn trong tháng Ramadan để được Thượng Đế ban ân huệ trong khi tuân theo huấn giới của Ngài.

Người ta chỉ có khả năng tiếp nhận Qadar nếu nhịn ăn đúng cách.

Nhịn không phải ở bao tử mà còn ở tâm trí.

Không nghĩ đến cái gì làm cho nafsu nổi dậy.

Tập cho quen gần thức ăn uống mà không bị ảnh hưởng.

Phải giữ thân tâm trước áp lực của nafsu.

Hãy qui thuận và hướng về Thượng Đế.